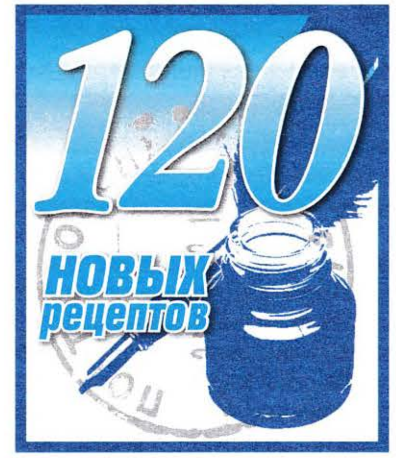
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№10 (328) МАЙ 2015



ПИСЬМО В НОМЕР

Жизнь продолжается!

Моя мама всегда вспоминала только хорошее. Плохого как будто и не было в жизни. Наверное, такая способность делает человека счастливым на склоне лет. Вот мы сидим с мамой вечером на деревянном крылечке нашего дачного дома. На участке зацветает сирень – белая, красноватая, голубая... «Твой отец всегда мне дарил белую, – улыбается мама. – Приносил ее каждое утро. А потом родилась ты». Аромат сирени воскрешает в памяти мамины довоенные детские годы. Тот же дачный поселок, та же станция, дорога к озеру. Только дома после войны отстроили новые. Такой веранды, какая была у маминой бабушки, уже не встретишь. Вечерами на ней собирались соседи, пили чай, обменивались новостями. О телевизорах еще не слышали. Люди больше общались. Сирень заглядывала к ним в окна, тянулась к веранде, благоухала после дождя, и казалось, что так будет всегда. Однажды кто-то из гостей сказал, что может начаться война. Но никто не мог в это поверить... Мама прожила почти 80 лет, многое повидала на своем веку. И вот уже моя дочка – невеста. Вечерами мы сидим с ней на дачном крылечке. Я думаю о том, что все плохое в жизни проходит, а сирень зацветает снова и снова. И так будет всегда.

Т.В. Ермакова, г. Москва

ЦИТАТА

Надо стараться жить в гармонии с природой. Ведь она дает нам все, что нужно, и заряжает энергией.

Мошков В.С., г. Санкт-Петербург

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

После майских праздников, длинных выходных все самое интересное только начинается. Ведь впереди у нас целое лето! Солнышко пригревает по-настоящему, все в природе дружно зеленеет, зацветает. Пора основательно заняться садом, огородом. Многие открыли дачный сезон. Вот только не стоит переоценивать свои возможности! Учитывайте, пожалуйста, и возраст, и состояние здоровья. Если у вас сердечно-сосудистые заболевания, продолжайте следить за давлением, не забывайте брать на дачу тонометр и свои лекарства. В некоторых случаях одними травами не обойдешься. А еще хорошо бы приобрести какую-нибудь скамеечку, которую легко переставлять, чтобы не работать постоянно внаклонку. Некоторые наши читатели рассказывали в письмах, что они поступают именно так, обрабатывая грядки. Может быть, у вас тоже есть какие-нибудь изобретения, которые помогают сохранить здоровье? Тогда расскажите о них, поделитесь опытом.

Не забывайте за дачными хлопотами про любимую газету, обязательно пишите нам. Берите пример с активный читателей. Например, таких, как Н.Д. Вракова из г. Миллерово Ростовской области. «Очень люблю писать письма! – признается Нина Дмитриевна. – Это и обмен информацией, и работа мысли, и большая радость.» Что правда, то правда. Сегодня в рубрике «Хороший пример» вы найдете даже стихи, причем сразу несколько! Рады, что у вас лирическое настроение и вы готовы поделиться друг с другом самым сокровенным. Значит, газета по-настоящему сдружила своих читателей.

Не могу не напомнить, что идет подписка на 2-е полугодие 2105 года. Если вы еще не подписались, поспешите на почту – осталось совсем немного времени до окончания подписной кампании. Желаем всем крепкого здоровья и очень ждем ваших писем!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **1 ИЮНЯ**

Со страниц «Лечебных писем» от всего сердца благодарю чутких, добрых людей. Тех, которые откликнулись на мою просьбу о помощи. Ее опубликовали в №4 за 2015 год. Я писала по поводу лечения контрактуры Дюпюитрена.

Сердечное спасибо Букареву Ю.В. из Санкт-Петербурга, Вашкевич О.А. из Минска, Булатовой Н., Емельянову А.Л. из Ижевска и всем-всем, кто поспешил на помощь.

Адрес: Ивашненко Евгении Иосифовне, 220028, Беларусь, г. Минск, ул. Маяковского, д. 152, кв. 8

Каждый раз, когда забираю из абонентского ящика «Лечебные письма», с нетерпением бегу домой. Знаю, что найду в любимой газете много интересного и полезного. Читаю ее от корки до корки, выписываю все нужные советы и рецепты. Много лет мучаюсь от проблем с почками, у меня хронический пиелонефрит, и особо интересуюсь письмами на эту тему. Оказывается, что я сделала немало ошибок в своей жизни, занимаясь самолечением. Об этом я прочитала в рубрике «Учимся на ошибках» – за последние годы там было немало историй про то, как нельзя лечиться.

В этом году в №2 было письмо В.П. Назаренко из Череповца о вреде прогреваний – а ведь я так нередко делала, грела поясницу. А в №26 за прошлый год узнала, что для почек вредны средства на основе хвои из письма сибиряка Р.В. Бахтиярова. Хочу сказать спасибо всем, кто делится такой информацией, – она очень нужна и полезна. Спасибо газете, что ввели эту рубрику, которая помогает избежать опасных ошибок.

Смуленко Надежда Сергеевна, Челябинская обл., г. Магнитогорск

Очень вам благодарна за то, что опубликовали в №3 за этот год мое письмо с просьбой о помощи. Я спрашивала, как лечить народными способами эпилепсию. Вот уже 13 лет у меня болеет дочь, ей 35 лет. Хотелось узнать, есть ли какие народные средства. Также я просила откликнуться читательницу, письмо которой «12 лет без эпилепсии» было напечатано в 2007 году. И вот оказалось, что мир не без добрых людей. Столько пришло писем! И до сих пор они идут.

Спасибо всем, кто отозвался на мою просьбу! Спасибо за адрес читательницы Агнаевой, за вашу помощь и понимание.

Адрес: Мелехиной Полине П., 682920, Хабаровский край, район им. Лазо, п. Хор, ул. Менделеева, д. 3, кв. 79

Наша газета делает много полезного. Ее читатели, подписчики – добрые люди, которые помогают другим в трудную минуту.

Прошу через «Лечебные письма» передать большую благодарность читательнице Голубцовой Татьяне Михайловне, жительнице поселка Голубое Солнечногорского района. Я очень ей благодарна за то, что она исполнила мою просьбу и побывала на могиле моей дочери, сделала фотографии. Спасибо и редакции. Всего вам хорошего!

Адрес: Горбатенко Зельфире, 624720, Свердловская обл., г. Верхняя Салда, ул. Пролетарская, д. 2а, кв. 57

Несколько месяцев назад я написал в «Лечебные письма» и поделился своей проблемой. Дело в том, что прошлым летом я перенес второй инфаркт и теперь восстанавливаюсь после него. Я тогда спросил совета, как лучше это сделать, просил поделиться опытом. Хочу поблагодарить всех, кто откликнулся на мое письмо – и очно, и своими рецептами через газету. Сейчас чувствую себя намного лучше, уже даже езжу на дачу и помогаю в мелочах жене. Тяжело, но я понимаю, что поспешать надо медленно, чтобы не повторилась эта беда. Спасибо всем за рекомендации и советы – по питанию, полезным для сердца травам, упражнениям. И еще хочу сказать, что благодаря «Лечебным письмам» никогда не чувствуешь себя одиноким, всегда знаешь – случись что, найдутся люди, которые придут на помощь. Хочу пожелать всем крепкого здоровья, оптимизма, хорошего лета. Главное – сохраняйте веру в лучшее и положительный настрой, никогда не отчаивайтесь и не опускайте руки.

Сабурин В.С., Ленинградская обл., г. Всеволожск



СПАСАЕТ ЕДИНЕНИЕ С ПРИРОДОЙ

Весной многие сторонники здорового образа жизни занимаются очищением организма. Но чистота должна быть и в душе, и в мыслях, и вокруг нас. Для меня это и есть гармония – источник силы, залог счастливой долгой жизни. Расскажу, что мне помогает поддерживать себя в таком состоянии и не болеть.

Обычно использую методики очищения, которые нахожу в «Лечебных письмах». Их сейчас много, но не все безопасны. Доверяю только этой газете, так как ее читатели все проверили на себе. Начинаю примерно с конца марта, сверяясь с природными «солнечными часами». Соблюдаю пост вместе с православными и потом стараюсь не засорять организм, как и голову. Как раз в конце апреля – в мае природа оживает и появляется все необходимое, чтобы набраться новых сил. Первые «живые» витамины действуют особенно эффективно, если организм уже очищен. Поэтому с майских праздников, как и многие, я открываю дачный сезон. Но не для того, чтобы устраивать на своем участке целый агрокомплекс. Парников не держу, картошку покупаю на рынке. Зато витаминная огородная зелень, лекарственные травы, кусты малины, черной смородины – мои лучшие друзья и помощники. Еще на участке две яблони и несколько сосен. Все идет на лекарства, от первых почек до зрелых семян. Есть у меня и полянка, окруженная соснами. Решил ее оставить. Сам сделал скамейку и альпийскую горку. Могу сидеть часами и смотреть на свои растения.

Сначала появляются белоснежные подснежники. Потом вокруг поляны водят хороводы ландыши. А там и головки лука, чеснока, которые я высаживаю. Они, кстати, выглядят не хуже садовых цветов. Полынь нескольких видов тоже на почетном месте, а не в мусорной куче с сорняками. Мощное лекарство от многих недугов. Воздух на поляне насыщен фитонцидами, в том числе и хвойными. Это растения делятся со мной жизненной силой. Отдыхая на своей поляне, стараюсь ни о чем не думать. Просто смотрю на все вокруг и дышу полной грудью. Так и научился останавливать поток вредных мыслей, не засорять ими голову. По утрам – пробежка к озеру. Солнце только поднимается над горизонтом, и я заряжаюсь его энергией. Волшебный свет разливается по всему телу, каждая клетка пронизана солнечными лучами. Потом окунаюсь в воду, даже если она холодная, хорошо растираюсь и возвращаюсь бодрым шагом домой. Жена только просыпается, и мы вместе занимаемся дачными делами. С ранней весны делаем лекарственные заготовки, поэтому всегда берем на дачу «Лечебные письма».

После таких выходных чувствую себя обновленным, полным сил. А впереди еще целое лето! Желаю всем читателям газеты провести его с пользой для здоровья. Считаю, что для этого надо прежде всего стараться жить в гармонии с природой. Ведь она дает нам все, что нужно, и заряжает энергией.

Мошков В.С., г. Санкт-Петербург

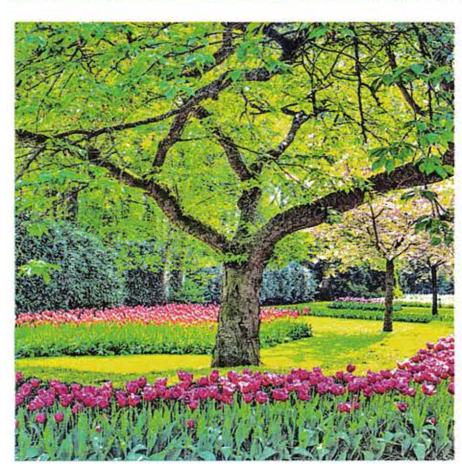
ВСЕ В НАШИХ РУКАХ

Еще со школы у меня хронический тонзиллит. Не помню такого, чтобы зимние каникулы обходились без воспаления миндалин. Долго думали: удалять – не удалять? А потом появились противопоказания к операции, так что пришлось как-то жить с этим.

За всю жизнь я приняла столько антибиотиков, что они перестали мне помогать. Наоборот, из-за них появились еще и дисбактериоз, и аллергия. Как-то прочитала в «Лечебных письмах», что вредные бактерии, как и вирусы, постоянно мутируют. То есть они приспосабливаются к самым разным условиям. В том числе и к воздействию лекарств, с помощью которых мы надеемся их победить. Поэтому ученые постоянно синтезируют новые антибиотики. А недавно меня заинтересовало письмо о современных лекарствах читательницы Красновой из Новосибирска. Она писала о том, что врачи нередко назначают антибиотики для перестраховки. Вдруг у больного бронхит или, не дай Бог, пневмония! Потом придется отвечать. Но это действительно опасно. Ведь у человека может быть, например, грипп или другая вирусная инфекция, а на вирусы антибиотики не действуют, только ослабляют организм. Однажды у меня была очень сильная ангина, температура поднималась выше 40. А параллельно – воспаление суставов и перебои с сердцем. Выписали один препарат – не помог, второй – тоже. Тогда впервые сделали пробу на антибиотики, чтобы узнать, какие же на меня подействуют. Оказалось, никакие, кроме самых новых. Слишком много я их в жизни перепробовала. Кое-как справилась с инфекцией. Но помогут ли эти лекарства в следующий раз – большой вопрос. Случись что серьезное со здоровьем, а лекарства-то для меня нет! Мало того, сейчас уже ученые говорят, что невосприимчивость к определенным группам антибиотиков мы передаем друг другу при общении. Просто обмениваемся измененными, приспособленными к различным препаратам бактериями. Если такие есть в вашем организме, вы их распространяете через бытовые предметы и другими способами. Не обязательно коллеги по работе или родственники сразу же заболеют, но тоже станут их носителями. А если потом что случится, и на них уже не подействуют те лекарства, которые не помогают вам. Паразиты приспосабливаются быстрее, чем мы думаем. В конечном счете у человечества не останется никакой защиты от многих болезней, начнутся страшные эпидемии... Так что читатели «Лечебных писем» подняли очень серьезную тему. Не надо ничего глотать «на всякий случай»! Лучше укреплять иммунитет, чтобы реже болеть. А при наличии хронических заболеваний заниматься профилактикой их обострений с помощью натуральных средств. Например, тех же природных антибиотиков, которые содержатся во многих растениях. Все в наших руках! Скоро наступит лето, и уже сейчас в лесу, огороде появились первые лекарства, в том числе очень сильные. А если у вас недостаточно знаний о них, то внимательно читайте нашу газету. Я, например, узнала из нее очень много полезного о здоровье.

Загоскина М.Н., г. Суздаль





СОЛНЕЧНАЯ НАСТОЙКА ДЛЯ СУСТАВОВ

Желтые шапочки одуванчиков можно использовать не только для приготовления вкусного варенья, похожего на мед. Этот рецепт был как-то в «Лечебных письмах», и я его попробовала – действительно, лакомство знатное. Одуванчиковые цветки являются еще и очень хорошим средством для облегчения боли при артрите, подагре, остеохондрозе. Для это я каждое лето готовлю из них настойку.

Собираю цветки до наступления жары, сразу после того как они раскрылись. Обмываю, чтобы удалить пыль, обсушиваю на сквозняке. После чего плотно набиваю ими стеклянную банку почти до верха. Заливаю водкой, сколько войдет, закрываю полиэтиленовой крышкой и убираю в кладовку на 3 недели. После этого процеживаю, отжимаю цветки через марлю.

При болях в суставах и позвоночнике нужно растирать больные места до тех пор, пока не появится жжение. Потом завернуть колени, локти или поясницу – у кого что болит – полотенцем и шерстяным шарфом и так ходить. Повторять 2 раза в день.

Еще из одуванчиков можно готовить масло – принцип тот же, только вместо водки заливать теплым растительным маслом. И настаивать не обязательно – можно банку поставить в кастрюлю с водой и поварить на водяной бане полчаса, после чего отжать масло через марлю. Оно помогает не только при суставных болях, но и для лечения ожогов и сухой кожи.

Болдырева Е.К., г. Владимир

ПТИЦЫ-ПСИХОТЕРАПЕВТЫ

У нас в городе есть место, куда все жители, и стар и млад, любят ездить отдыхать. Там располагается красивейший музей деревянного зодчества, а вокруг – холмы, покрытые лесами, и панорама широкой Двины. Это Малые Корелы, всемирно известная достопримечательность Русского Севера.

Как только сходит снег, мы каждые выходные ездим туда гулять по окрестностям – дышать свежим воздухом, любоваться пробуждающейся природой. Поближе к реке там расположены обширные заливные луга.

Думаю, почти в каждом городе и тем более на селе найдутся такие заповедные уголки. Так вот, в конце весны – начале лета там собираются тысячи разных птиц, вернувшихся в родные края после зимовки. И в окружающих лесах тоже раздаются неумолкаемое пение и щебет птах.

Недавно читал статью, что на Западе есть особое направление в терапии – бердвотчинг. Слово сложное, но в переводе значит всего лишь «наблюдение за птицами». Люди вооружаются биноклями, отправляются на природу и просто смотрят на птиц и слушают их голоса. Это помогает справиться с депрессиями, улучшает настроение, успокаивает нервы. И хорошо сказывается на общем здоровье.

Так вот, мы с семьей такой терапией, получается, уже занимаемся много-много лет. И ведь действительно – даже недолгое общение с природой, с веселыми пернатыми прогоняет далеко все тревоги и облегчает не только душу, но и сердце. А когда становится легко на душе, то и болячки отступают.

Внуки теперь берут с собой не только бинокль, но и альбомы с карандашами и пытаются рисовать. Еще нашли в букинистическом магазине определитель птиц и угадывают, кого они видят. Ну а мы с женой просто сидим и наслаждаемся, лечимся целебным пением птах, свежим воздухом и зеленым простором вокруг, которые действуют на нас лучше всяких таблеток.

Павлов Аркадий Сергеевич, г. Архангельск

ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА С КИСЛИНКОЙ

Неподалеку от нашей дачи есть небольшой еловый лесок, а в нем опушка. В начале лета идешь туда погулять, и весь пригорочек просто покрыт нежно-зеленым покрывалом – это кислица, которая растет там очень плотно.

Я всегда собираю ее листочки – приятно просто пожевать кисловатую зелень. Еще добавляю их в салаты с другой зеленью, а иногда и в супы. Правда, в этом случае теряется очень ценный витамин С, который разрушается при нагревании. Но многие другие полезные вещества сохраняются, например янтарная кислота – заливаю газированной водой, добавляю ложку меда и ставлю в холодильник. Очень приятный, полезный и освежающий напиток.

Кислица не только вкусна, но и очень полезна для здоровья. И не только как источник витаминов. Она хорошо действует на печень, унимает бурление и брожение в кишечнике, помогает быстрее справиться с инфекциями. Ее можно использовать и как наружное средство при разных гнойничках на коже, потому что кислица – отличный антисептик. Если у меня или детей появляются какие-то прыщики, я протираю их свежим соком, разминая несколько листиков между ладонями.

Зелень кислицы можно заготавливать, только сушить ее надо осторожно, ведь листочки очень нежные.

Я раскладываю их на листе чистой бумаги в темном, но хорошо проветриваемом месте, и 1-2 раза в день ворошу. Когда листья высохнут, укладываю их в полотняный мешочек, а уже его – в жестяную банку.

Если у вас появляются проблемы с желудком и кишечником – отрыжка, газы, тяжесть в животе, возьмите 1 ч. л. сухой или 1 ст. л. свежей кислицы, залейте 0,5 стакана кипятка, накройте крышкой и оберните полотенцем. Дайте настояться час, процедите. Пейте этот настой каждые три часа по два глотка. Им же можно полоскать горло и рот.

Для кожи можно приготовить кисличную мазь. Для этого стакан измельченной зелени потолочь толкушкой и залить 0,5 стакана подогретого растительного масла. Закрыть крышкой и поставить в темное место на неделю. После этого процедить и отжать масло из травы. Использовать его для протираний при сыпи и зуде.

Жихарева Г.В., Нижегородская обл., г. Ветлуга

ЧТОБЫ НЕ ПОДСТУПАЛСЯ ПСОРИАЗ

С диагнозом псориаз я живу уже больше 20 лет. Одно время обострения случались очень часто, и приходилось пить лекарства и использовать гормональные мази. Потом я поняла, что, наверное, надо что-то изменить в своем образе жизни, а не полагаться только на докторов.

И могу сказать, что даже эти небольшие перемены мне помогли, и теперь приступы случаются реже, кожа большую часть года не шелушится.

Что помогает мне справиться с обострениями псориаза?

- **Позитивный настрой и спокойствие.** Я уже давно заметила, что на почве стрессов или даже самых глупых переживаний сразу давал о себе знать псориаз. Поэтому пересмотрела свое отношение ко многим вещам. В этом мне помогли книги, аутотренинги, музыка – я на старости лет наконец-то познакомилась с классикой, которую раньше не слушала. И еще – обязательные ежедневные прогулки на свежем воздухе, в парке или лесу. Стараюсь гулять в любую погоду, но летом уделяю этому не меньше 2 часов каждый день.
- **Солнце.** Не знаю почему, но я всегда считала, что при моей болезни солнечный свет вреден и нужно беречь себя от загара. Врачи меня как-то не разуверяли. Пока не прочитала, что в умеренных количествах ультрафиолет очень полезен для кожи, пораженной псориазом. Главное – чтобы такие ванны были умеренными – полчасика утром и полчаса вечером, ближе к заходу. На самом солнцепеке и здоровому человеку находиться вредно, не говоря уже о тех, у кого есть кожные болезни.
- **Морская вода.** Несколько лет назад отдыхала на море и почувствовала, что мне стало намного легче, и прошли остатки весеннего обострения недуга. Сейчас позволить себе ездить на юг я не могу, но 2 раза в неделю обязательно принимаю ванны с морской солью, которую покупаю в аптеке. Только ванны должны быть теплыми, как море, а не горячими!
- **Очень важна одежда.** Нужно полностью отказаться от синтетики или ярких тканей, для окраски которых используется химия. Лучше всего носить лен, коноплю, светлый хлопок. Особенно это важно летом, когда много потеешь.
- **Очень важный пункт – питание.** Нужно есть только натуральные продукты и не покупать никаких полуфабрикатов, соусов в баночках, копченостей. Летом налегайте на свежие овощи, зелень, местные ягоды, а вот экзотики поменьше. Пейте кисломолочные продукты – хотя бы чашку кефира или простокваши в день. Ничего не жарьте, а запекайте и готовьте на пару.

Это все простые, но нужные при этой болезни рекомендации. Мне они помогли, так что, думаю, и другим окажутся полезными. А напоследок хочу поделиться рецептом средства, которое помогает во время обострения.

Смешайте поровну сушеные корни лопуха и одуванчика, перед этим измельчив их. Каждый день готовьте такой отвар: 1 ст. л смеси на стакан кипятка, варить 10 минут на слабом огне, процедить. Пить по 1/3 стакана трижды в день в теплом виде.

Этим же отваром можно протирать пораженную бляшками кожу.

Бирюкова А.П., Новгородская обл., г. Боровичи



КЛЕВЕР ДЛЯ ЖЕНЩИН

Чтобы ваши косточки были крепкими и не развился остеопороз, надо время от времени проводить профилактический курс лечения.



Обычно этот недуг развивается у женщин в период климакса как следствие снижения выработки половых гормонов – тех, что влияют на состояние обмена веществ в костной ткани и при недостатке которых идет разрежение костной ткани. Большое значение в такой ситуации имеет прием трав, обладающих эффектом, сходным с действием эстрогенов. Для этих целей подойдет всем известный клевер красный. Фитоэстрогены, содержащиеся в растении, нормализуют гормональный баланс и предупреждают развитие остеопороза.

Заварите 2 стаканами кипятка 1 ст. л. сухих измельченных листьев клевера красного, укутайте и настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 1 стакану каждое утро натощак в теплом виде в течение 1 месяца. Затем сделайте на 3-4 месяца перерыв и повторите курс лечения.

Закусева Н.И., г. Апрелевка

ЗРИ В КОРЕНЬ!

После поездки на дачу муж вдруг стал жаловаться на появившиеся боли в локтевом суставе правой руки. А затем в области локтя вдруг образовалась припухлость, и сгибать руку стало практически невозможно. Тогда муж обратился к врачу. После обследования стало ясно, что после небольшой травмы, полученной на даче, произошла деформация сухожилий и синовиальных сумок локтевого сустава, что вовсю «процветает» бурсит, т.е. воспаление слизистой сумки вокруг сустава.

Мужу был назначен курс антибиотиков. Но для того чтобы снять отек вокруг сустава, в дополнение к медикаментозному лечению мы начали использовать сельдерей пахучий. Мы знали, что это растение оказывает сильное мочегонное действие, но на практике использовали его впервые. Как нам подсказал врач, сельдерей изменяет водно-солевой обмен и активизирует процессы по удалению лишней жидкости из организма, что способствует уменьшению отека и воспаления в тканях.

Есть два варианта лечения. Во-первых, можно принимать сок из свежего корня сельдерея – по 1-2 ч. л. 2-3 раза в день. Во-вторых, можно лечиться настоем сельдерея. Для этого надо натереть свежий корень, 1 ст. л. полученной кашицы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить и принимать вовнутрь по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Уже через несколько дней у мужа не только исчезла припухлость локтевого сустава, но и прошли отеки на ногах, которые у него часто появлялись из-за плохой работы почек.

Котова Вера, г. Ждановичи

ВЫРУЧИЛО МОЛОДИЛО

Уже несколько лет я выращиваю на нашем дачном участке несколько видов такого удивительного растения, как молодило. Оно неприхотливое, может обитать практически на любой почве – как в открытом грунте, так и в тени. Латинское название растения – Sempervivum, и переводится оно как «всегда живое». В его сочных мясистых листьях содержится много сока – не простого, а целебного для человека. Когда ученые начали изучать состав молодила, то выявили наличие дубильных веществ, особых смол и слизи. И благодаря этому молодило может оказывать ранозаживляющее, противовоспалительное и болеутоляющее действия. Впервые я попробовала мазь, приготовленную на основе молодила, когда сильно порезалась и рана гноилась, долго не заживала. И молодило выручило! Как только начала его применять, дело пошло на поправку.

Приготовить мазь достаточно просто: свежие листья растения промойте, измельчите, 1/2 стакана полученной кашицы смешайте с 50 мл меда и 50 г сливочного масла.

Герасимова Инга, г. Осташков

АСТРАГАЛ ЗАЩИТИТ ОТ ИНСУЛЬТА

У свекрови был ишемический инсульт (он развивается из-за нарушения мозгового кровообращения). Помимо лекарственной терапии, массажа и специальной гимнастики, мы использовали лекарственные травы.

Очень хорошо зарекомендовал себя астрагал. Удивительное растение! Как правило, врачи для скорейшего восстановления после инсульта назначают препараты селена. Так вот, астрагал накапливает селен из почвы в 5000 раз больше других растений! И еще хотелось бы добавить следующее: препараты астрагала способствуют снижению артериального давления, оказывают сосудорасширяющий эффект и улучшают мозговое кровообращение. Особые биологически активные вещества – сапонины, которые содержатся в корнях астрагала, – способствуют снижению уровня холестерина в крови и обладают антитромботическим потенциалом.

Для приготовления отвара берут 1 ст. л. измельченных сухих корней астрагала, заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 10 минут, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 2 ст. л. 2-3 раза в день до еды.

Добавлю: астрагал благотворно влияет практически на все внутренние органы, тонизирует, повышает физическую работоспособность.

Дитрих Д., г. Калуга

ЛЕЧИМСЯ КАРТОШКОЙ, ЯЙЦАМИ, ЛИМОНАМИ

Напишу вам несколько рецептов, проверенных временем. Итак, лечимся картошкой и другими доступными продуктами.

• Чтобы поддержать сердце, надо ежедневно съедать по 1 печеной картофелине. Это положительно влияет на всю сердечно-сосудистую систему.

• Гастрит и язву вылечит свежий картофельный сок: по 3 ст. л. 3 раза в день.

• Сок картофеля поможет и при головных болях, снизит давление. Надо смешать его пополам с медом и принимать по 1 ч. л. натощак.

• От астмы спасут коньяк и яйца. Взять скорлупу 10 сырых яиц, растереть в порошок, залить соком 10 лимонов и поставить на 10 дней в темное место. Затем процедить. Добавить 10 свежих яичных желтков, взбитых с 10 ст. л. сахара, и 200 мл коньяка. Перемешать и принимать по 30 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

Адрес: Козловой Людмиле Александровне, 215800, Смоленская обл., г. Ярцево, ул. Школьная, д. 3, кв. 18

ПОДДЕРЖИТЕ СЕРДЦЕ!

Сердце – мотор организма, и его здоровье зависит от того, что мы едим.

Надо ограничить в меню количество соленых и жирных продуктов. Лучше есть все вареное. Для сердца особенно полезны рыба, овощи, фрукты, зелень (укроп, петрушка).

Чтобы сердце работало нормально, надо следить и за состоянием капилляров – мелких сосудов.

• Сосуды должны быть чистыми изнутри. Для этого хорошо пить такой чай: 4 ст. л. измельченных сосновых иголок, по 2 ст. л. плодов шиповника и боярышника. Залить 1 л кипятка, настоять ночь. За день выпить вместо воды. Через 1 месяц приема проходят слабость, головокружение, боли в сердце. Нормализуется артериальное давление, появляется радость жизни.

• От аритмии 3 стакана ягод калины залить 2 л кипятка в трехлитровой банке. Настоять 6 часов. Ягоды протереть, смешать с настоем и добавить мед по вкусу. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой. Курс – 3 месяца, потом перерыв на 10 дней.

• Для укрепления сердечной мышцы смешать мелко нарезанные курагу, изюм, чернослив, инжир, финики. Добавить грецкие орехи и заправить смесь медом. Есть понемногу натощак, запивая настоем шиповника.

Желаю крепкого здоровья!

Адрес: Караваевой Тамаре Васильевне, 619000, Пермский край, г. Кудымкар, ул. Энергетиков, д. 11, кв. 11

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО ПЛЮС ЧЕСНОК

Французы считают это народное средство самым сильным против старения и многих заболеваний.

Специалисты говорят, что в сочетании с обыкновенным чесноком оливковое масло становится как минимум в 3 раза эффективнее. Оно помогает избавиться от лишних килограммов, приобретает способность излечивать даже рак, а также сердечные и многие другие болезни.

• **Артрит.** Приготовьте теплый напиток из 1 ст. л. оливкового масла, смешанного с 1/2 ч. л. тертого чеснока и 1 стаканом кипяченой воды. Пейте по утрам и вечерам, чтобы избавиться от боли. Также втирайте смесь из оливкового масла и чесночного порошка. Через минуту вы почувствуете, как боль отступает.

• **Инфекция мочевого пузыря.** На 1 стакан теплой воды – по 1 ч. л. оливкового масла и чесночного сока. Чтобы уничтожить бактерии, приводящие к инфекции, выпивайте по 1 стакану 3 раза в день перед едой. Замените воду клюквенным соком, если инфекция упорная.

• **Простуда.** Чтобы укрепить иммунную систему, смешайте 1 ст. л. теплого оливкового масла с 1/4 ч. л. чесночного порошка. Эта смесь особенно эффективна в борьбе против насморка и воспаления в горле.

Адрес: Чебану Павлу Васильевичу, 68220, Украина, Одесская обл., Саратский р-н, с. Надежда, ул. Ленина, д. 40

ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ И ДОБРА!

Посылаю вам несколько рецептов. Мне они помогли. Может, еще кому-то помогут.

• **Панкреатит.** Летом на даче срываю 3-4 листа одуванчика, мою, тщательно разжевываю и проглатываю. Боль проходит за 3-4 минуты.

• **Боли в суставах.** Корни одуванчика выкапываю с 1 мая и до конца сентября. Хорошо мою их руками, не касаясь ножом. Ем каждый день по 3 небольших корешка. Если остаются лишние, сушу в тени на зиму, а потом завариваю, как чай. Боль проходит незаметно.

• **Сахарный диабет.** Цветки календулы завариваю каждый день круглогодично по 3 штуки на 1 стакан кипятка. Настаиваю 2-3 часа и сразу выпиваю стакан. Можно и по частям – как захочется. При этом соблюдаю диету.

• **Мочевая кислота в крови.** Заливаю 1 стаканом крутого кипятка листья смородины, малины и земляники (поровну). Через 1,5 часа пью такой чай.

• **Ушибы, порезы** лечу свежей капустой, прикладывая ее к больным местам.

Всем здоровья и добра!

Адрес: Соколовой Вере Ивановне, 185014, г. Петрозаводск, Березовая аллея, д. 35, кв. 47

ЭТИМ РЕЦЕПТАМ СОТНИ ЛЕТ

Некоторые советы, рецепты взяты из тибетской народной медицины.

• **Одышка.** Помогает парное молоко – ежедневно по 0,4 стакана.

• **Заболевания печени, сердца.** Съедать по 100 г свежего творога в день.

• **Переутомление, заболевания сердца.** Смешать грецкие орехи – 3 ст. л., изюм – 2 ст. л., тертый сыр – 1 ст. л. Съедать такую смесь раз в день.

• **Болезни сердца.** Есть мед по 1 ч. л. 2-3 раза в день с творогом или яблоком. При инфаркте миокарда пить свежеотжатый морковный сок,

ЗНАЕТЕ, КАК БЫСТРО И ПРОСТО ВЫЗДОРОВЕТЬ? ЖДЕМ ВАШИХ РЕЦЕПТОВ!

приготовленный в домашних условиях.

- **Увеличение щитовидной железы.** Лимон натереть с кожурой, смешать с сахаром. Принимать 3 раза в день по 1 ч. л.
- **Зоб, склероз.** Перетереть 1 кг черноплодной рябины с 1 кг сахара. Принимать 3 раза в день по 1 ч. л.
- **Камни в почках.** Есть землянику по 1/2 стакана 6 раз в день.
- **Артрит, отложение солей.** Залить 0,5 л водки 1 стакан перегородок от грецких орехов. Настоять 18 дней. Принимать 2-3 раза в день по 1 ч. л. в течение месяца. В больные суставы втирать такую смесь: 2 стакана сока редьки, 1 стакан водки, 0,5 стакана воды.

Адрес: Скоробогатых Фаине Александровне, 610015, г. Киров, Нововятск, пер. Тухачевского, д. 4

БОТВА МОРКОВИ ОЧИЩАЕТ, ИСЦЕЛЯЕТ

Моя кузина не выбрасывает морковную ботву. Каждый год в сезон чистит кишечник ее настоем:

измельчает 1 ст. л. ботвы, заливает 1 л кипятка, настаивает полчаса и процеживает. Принимает по 1 стакану 4 раза в день за 15 минут до еды в течение 1 месяца. Затем делает двухнедельный перерыв и повторяет.

В морковной ботве много селена – жизненно важного элемента. Поэтому она хороша, когда снижается иммунитет и нарушается обмен веществ. Ее настой благотворно влияет на работу щитовидной железы.

Лучше видеть помогает все та же морковная ботва. В июне, прореживая грядку, я использую вместе с корнеплодом зелень моркови. Очень хорошая добавка к салату. Остатки крошу и высушиваю, а зимой использую, как петрушку и укроп.

Вершки репы и редиса тоже кладу в салаты. Очень вкусно!

Если у кого возникли вопросы, пишите, звоните.

Адрес: Карповой Валентине Николаевне, 428000, Чувашия, г. Чебоксары, г/п, а/я 222. Тел.: 8-8352-55-00-70, 8-908-300-13-77

УКРЕПЛЯЙТЕ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Дам несколько советов читательницам Артамоновой В.В. из Брянской области, Серебренниковой А.И. из Москвы, Коноваловой Е.Н. из Ленинградской области.

Их заболевания напрямую связаны с расстройством нервной системы, у кого центральной, у кого периферической. Лекарства подбирает врач, зная состояние конкретного больного. Я же предлагаю средства, которые в любом случае не навредят. Многим они помогают.

1. Всем больным с нарушениями в работе сердечно-сосудистой системы, с остеохондрозом, у которых бывает онемение тела, залить кипятком 1/3 березового веника, прокипятить 15 минут и настоять 1 час.

Этим отваром обмывать, обтирать все тело. Потом не вытираться, дать просохнуть. Такая процедура укрепляет всю нервную систему, сердце и сосуды. Вы станете спокойнее, будете меньше подвергаться стрессам и хорошо спать.

2. Страждущим с остеохондрозом, которым некому делать массажи, предлагаю:

- катать в ладонях крупную бусину, желательно красного цвета. Улучшение будет, так как на ладонях есть нервные окончания, связанные со всеми органами;
- катать ступнями скалку. Это поможет восстановить подвижность не только ног, но и позвоночника, и рук;
- если же есть, кому помочь, – делать легкие поглаживания ладонями вдоль позвоночника, в 1 см от него с обеих сторон. После такого массажа расслабляются уставшие связки позвоночника, усиливается кровообращение, а также освобождаются защемленные нервные окончания.

3. Для укрепления иммунной системы, улучшения обмена веществ:

- принимать маточное молочко по 1 г под язык натощак 1 раз в день. На месяц достаточно 18 г;
- ежедневно 3 недели пить соки моркови, клюквы, смородины.

Адрес: Солдатовой Нине Николаевне, 618100, Пермский край, г. Оханск, ул. Серова, д. 7

БЕРИТЕ ПРИМЕР С МЕНЯ!

Здравствуйте, читатели моей любимой, лечащей нас всех газеты! Вот и закончил я свое долгожданное очищение организма.

Давление было 120/80, а сегодня 110/80, как в детстве. Сейчас 15 часов, пора разогревать обед. Я слушаю свой организм. Захотел пить – пью, проголодался – ем. Тело живет в одном ритме с природой. Взять, к примеру, уши. Они у меня как барометр. Подсказывают, что через 2 дня пойдет дождь, а если на дворе зима, то будет снег, пурга. За 2 дня до такого события мочки начинают чесаться. И ни разу еще «барометр» не подводил.

Четыре месяца принимал масла. Тыквенное – для профилактики аденомы, масло расторопши – для печени. Еще льняное и амарантовое по 0,5 л. Одно закончу, другое начинаю пить по 1 ст. л. за 30 минут до еды. А барсучий жир в капсулах укрепил мои легкие. Рыбий жир – тоже в капсулах, которых понадобилось 4 упаковки.

Есть хороший рецепт, чтобы почистить сосуды и кишечник. Надо пропустить через мясорубку 6 лимонов и 150 г чеснока. Добавить 200 г меда и перемешать. Принимать по 1 ст. л. такой кашицы на стакан теплой кипяченой воды.

Сейчас чувствую себя на все 100. Очищаюсь так раз в год. Самое главное – не лениться. Я живу по своим афоризмам:

- Если с ленью ты в обнимку, то заказывай поминки.
- Если ты со спортом дружен, на том свете ты не нужен.
- Перестали мы потеть – враз набрали лишний вес. А болезни тут как тут, к диабету приведут.
- Если весело живем, стрессы будут нипочем.
- На ночь только соки пьем – век счастливо проживем.

Вот читаю «Лечебные письма» и думаю, каких только болячек нет у людей. Но сама собой болезнь не появляется. За исключением, конечно, врожденных недугов, когда мама курила, пила и больного родила. Кто следит за своим здоровьем, чистит организм, не пьет паршивое пиво, «паленую» водку да не курит, тот здоров. И организм работает как часы. Хочешь здоровым быть – надо себя любить.

Ем я простые щи на курином бульоне, каши, кефир. За 14 лет, что работаю оператором котельной, прошел ни много ни мало 1139 км. На работу 1 км 200 м и с работы столько же. Вроде незаметно, однако до Башкирии дошел. А ведь мог спокойно на автобусе 3 остановки ехать. Пока ходил, надышался свежим воздухом. И бодрость чувствуется.

Утром иду к турнику. В 6:30 на улице ни души. Никого не видно, кто бы еще занимался физзарядкой. Ой, как обленился народ! Поэтому наши дамы и одиноки. Мужики как мухи мрут, не дожив до пенсии.

Скоро дачный сезон: свежий воздух, огород, рыбалка – жизнь пойдет, помирать не время.

Еще я пишу стихи, житейские рассказы. Раз в месяц посещаю творческий клуб «Факел», где мы читаем свои стихи, пьем чай и поем песни под баян. Общение поднимает настроение. А по четвергам мы собираемся в райкоме КПРФ. Я коммунист. Разношу газеты, участвую в митингах, где читаю басни, пародии, стихи. Участвую и в шахматных турнирах, например в честь Дня Победы. У меня уже 3 диплома.

Вот так и живу в делах, заботах. Сплю как убитый, хоть из квартиры все выноси. Только голова коснулась подушки – уже засыпаю. Плохо спит тот, кто не умеет отключаться от своих проблем, с детства перебирает их в голове.

Так что, мои дорогие, берите пример с меня. Всем желаю крепкого здоровья!

Адрес: Швидко Виктору Ивановичу, 410064, г. Саратов, ул. Перспективная, д. 23, кв. 15. Тел. 8-987-339-74-07

ЗАГЛЯНИТЕ В ГЛАЗА ВЕТЕРАНУ

Не испить им до дна синевы,
Не избегать луга и в раздолье
Не услышать, как плачет выпь
За широким зеленым полем.

Да, в этом году 70 лет Победы, год юбилейный. Недавно благодаря нашей газете получила письмо от доброй женщины Шумовой Л.А. Оно из Волоколамского муниципального района, где есть Книга памяти. Прислали документальные подтверждения того, что мой дед Иванов Сергей Андреевич в сентябре 1942 года погиб и похоронен в деревне Гонтовая Липка Ленинградской области.

Вскоре, опять же, благодаря «Лечебным письмам», пришло еще одно письмо. Уже из Санкт-Петербурга, от командира поискового отряда «Ингрия» Е.В. Ильина. И в нем – фотография с изображением обелиска, установленного в память о погибших воинах и всех жителях той небольшой деревушки, Гонтовой Липки.

Е.В. Ильин написал, что деревня до сих пор не возродилась, так как после войны вся земля была в могилах, одиночных и общих захоронениях. И вся земля была усеяна взрывоопасными предметами. Теперь я знаю, что дедушка Иванов Сергей Андреевич погиб, а не пропал без вести. А ведь моя бабуленька Иванова Татьяна Ивановна так и ушла в мир иной с мыслью, надеждой на то, что муж ее, может быть, жив и вернется. Она ждала его всю жизнь. Помню, как сидела у окна в беленьком платочке.

Ей все время виделось одно:
Чудилось, что вот сейчас в окно
Посреди безмолвной тишины
Постучится муж, придет с войны.

Много тогда, в годы войны, солдат пропало без вести. До сих пор поисковые отряды находят останки погибших, узнают их фамилии, имена по медальонам, оберегам. Я все время думаю, как же им, наверное, перед боем было тяжело. Как хотелось выжить, не хотелось умирать... Они, может быть, думали, что придет весна, все кругом начнет оживать, расцветать, но их не будет.

А весной все будет распускаться,
Побегут ручьи, журча, звеня.
Будет солнце в небе улыбаться,
Будет жизнь, но только без меня.

Неизвестно, как погиб мой дед. ведь всех тогда уничтожил проклятый фашист в той деревушке Гонтовая Липка. Не оставил ни одного живого человека, даже из мирных жителей. Но я уверена, что дед погиб достойно, не прячась за спины других. Ведь он был смелым, сильным, порядочным, жизнелюбивым. Вот и весна, вот и праздник – День Победы. Как они



схожи. Весной плачут березы. У них слезы радости от того, что проснулись, дождались весны. Плачут и люди. Ведь праздник Победы – это и радость, и воспоминания о потере близких, любимых.

Сейчас ветеранов Великой Отечественной войны у нас осталось очень мало. Их можно буквально по пальцам пересчитать. Вглядитесь в их лица. Пусть они прошли такой ужас, но все равно остались добрыми, отзывчивыми. Посмотрите на ветерана войны в праздник! Вся грудь в орденах и медалях, держится бодрячком, хорохорится, как бы подбадривая нынешнюю молодежь. Загляните ему в глаза. Там еще теплится искорка жизни, которая не хочет тлеть, а хочет гореть. Так не дайте ей погаснуть! Берегите наших ветеранов, цените, уважайте и любите их. Ведь это они подарили нам мирное голубое небо, радостный смех, жемчужные росы и прекрасную цветущую землю, которую я величаю раем, где наступила весна.

Край родной величаю раем,
Только раем – со мной ты не спорь.
Здесь любуюсь березовым краем
И разливом малиновых зорь.

Адрес: Салаевой (Земсковой) Тамаре Владимировне, 601506, Владимирская обл., г. Гусь-Хрустальный, ул. Торфяная, д. 4, кв. 18

МАТЕРИНСКАЯ ЛЮБОВЬ

В №18 нашей газеты за 2014 год Казионова Валентина Данилова пишет: «Когда читаешь хорошие стихи, кажется, что нет зла и страданий, что мир прекрасен. Каким ему быть – зависит от нас самих». Еще там напечатано чудесное стихотворение В. Шефнера.

Семенова М.В. из Санкт-Петербурга подтверждает: «Наше физическое здоровье зависит от того, что у нас на душе». Думаю, многие читатели «Лечебных писем» сочиняют стихи. Было бы хорошо, если бы самые лучшие из них появлялись, например, в рубрике «Лечим душу». Светлая поэзия радует и облагораживает сердца. Надеюсь, не только я так считаю.

Дарю любимому изданию свое стихотворение «Материнская любовь». К этому тексту моя подруга написала музыку. У нас с ней уже десятки песен. Их печатали в некоторых изданиях, а также исполняли творческие коллективы. Слушателям они нравятся.

Материнская любовь

Материнской любви незабвенное чудо
Удивляет теплом, бескорыстьем своим.
Мамы нашей любовь была вечной и будет,
Мы ее в своем сердце, как жемчуг, храним.

Припев. *Все подвластно любви, осветляющей судьбы.*
Материнской любви пусть не гаснет свеча.
Нам без этой любви одиноко и трудно.
В день ненастный надежно согреет она.

Мамы нашей любовь все простит нам, и стерпит,
И дыханием тихим осушит слезу.
Окрыляет в пути материнская верность,
Помогает пройти сквозь огонь и грозу.

Из объятий беды вырвут мамины руки.
Только мама родная так может любить,
Только мама спасет от неслыханной муки.
Материнское чувство ни с чем не сравнить.

Адрес: Рожновой Валентине Степановне, 67322, Украина, Одесская обл., Березовский р-н, с. Ставковое, ул. Мира, д. 83

ЛЕКАРСТВА НЕ ТОЛЬКО В АПТЕКЕ

Очень люблю писать письма! Это и обмен информацией, и работа мысли, и большая радость. Также я много читаю поучительной, полезной и позитивной литературы.

Как ни удивительно, самое действенное средство против стресса – чтение. Именно к такому выводу пришли английские ученые. Оказалось, что благодаря чтению уровень стресса понижается почти на 70%. Творчество тоже способно значительно улучшить наше психическое и умственное здоровье. Научно доказанный факт.

Давно подмечено, что человеку хочется писать стихи, когда он пребывает в состоянии душевной дисгармонии, когда его что-то беспокоит, гнетет. А когда слова складываются в рифмы, настроение поднимается. Следовательно, и самочувствие улучшается.

У меня была такая ситуация. Подруга, с которой можно поделиться своей болью, оказалась далеко. Тогда я взяла лист бумаги и записала все, что хотела ей сказать. Не читая, отложила. А дня через три достала листок и стала читать. Это вызвало только смех. Что же я в тот день написала! Теперь все плохое позади, у меня прилив сил, душевный подъем. А лист порвала, чтобы он больше меня не тревожил.

Некоторые люди сочиняют песни. У меня есть знакомая, которая сразу звонит, если напишет новую песню, чтобы я ее послушала и оценила. Ведь музыка тоже положительно воздействует на здоровье. Еще в древности люди знали, что больного могут исцелить звуки флейты. А современные ученые выяснили, что любимая мелодия способна улучшить работу кровеносной системы. Особенно полезны народные мелодии и классика. Именно классическую музыку стоит слушать для хорошего самочувствия. Что же касается легких эстрадных мелодий, то они, как правило, никак не воздействуют на людей. А вот тяжелый рок вреден. Он может спровоцировать психическое заболевание.

У каждого из нас мозг настроен на определенные вибрации. И когда человек слушает любимую мелодию, мозг с ней на одной волне. Поэтому улучшается настроение, повышается жизненный тонус. Одним словом, мы начинаем чувствовать себя комфортно.

Может быть, и правда не стоит бежать в аптеку за лекарством, как только самочувствие ухудшается. Попробуйте сочинить музыку, стихи либо прозу – неважно что. Даже если никогда этим не занимались. Или откройте книгу, почитайте. Или послушайте что-нибудь для души.

Адрес: Враковой Нине Дмитриевне, 346130, Ростовская обл., г. Миллерово, ул. Некрасова, д. 29

ХАТХА-ЙОГА ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ

Как и у многих, кто пережил военное лихолетье и голодные и холодные послевоенные годы, у меня здоровье было очень слабое. Болел всегда – и в холод, и в жару, по много раз в год. К счастью, нашел способ укрепить здоровье и избавиться от болезней с помощью занятий хатха-йогой. Еще в давние времена Авиценна говорил: «Самое главное для сохранения здоровья – это занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и сна». Об этом знают теперь все, а вот серьезно и регулярно занимающихся еще очень мало. Хотя иметь хорошее здоровье и не болеть желают многие. Что же мешает? Обычно говорят – лень. А восточные мудрецы утверждают, что виной этому в первую очередь низкий уровень сознания. Тому, кто глубоко осознал необходимость заниматься и иметь крепкое здоровье, хорошее мышление и духовное развитие, ничто не помешает. Это подтверждается моим многолетним опытом и опытом других.

Когда решил начать заниматься, мне было уже 55 лет, мои мышцы, суставы и связки были настолько больны и малоподвижны, что я не мог даже делать разминку, не говоря уже о растяжках и сложных асанах. Внутренним чутьем или подсознанием понимал, что это верный путь к здоровью, и свои занятия не бросал. А вскоре пришли реальные результаты в виде улучшения общего состояния и оздоровления органов и систем. Таким образом, я убедился, что если хочешь, чтобы старость была в радость, нужно самому заниматься, а не надеяться, что помогут тебе Бог, врачи, аптеки и т.д. И чем раньше начать заниматься, тем больше будет пользы.

С помощью практики хатха-йоги можно не только укрепить свое тело, но и психику, улучшить мыслительные способности, стать устойчивым к стрессам, укрепить дух, волю, изменить характер, познать себя, улучшить учебу, память и т.д. Все это так сразу само не придет. Нужно регулярно заниматься, расширять знания, ставить конкретные, выполнимые задачи, тогда будут результаты. Ведь йоговские упражнения – асаны, пранаямы, бандхи, крийи и мудры – намного эффективнее физических упражнений, так как воздействуют не только на мышцы и суставы, но и на органы, железы внутренней секреции и сосуды головного мозга. Это требует хороших знаний, серьезного подхода, высокой дисциплины, самоконтроля, духовности, соблюдения нравственных норм, тогда будет польза, а иначе можно себе и навредить.

Кто решил заниматься хатха-йогой, должен ознакомиться с рекомендациями и всегда их выполнять. Не у всех есть возможность купить хорошие книги, поэтому хочу напомнить основные правила занятий.

- Начинать надо с легкого массажа от пальцев ног до макушки, затем разминка.
- В первое время лучше делать 2-3 легкие асаны, нагрузку увеличивать постепенно. В йоге важно не количество повторений, а время удержания позы, чтобы биоэнергия и прана смогли воздействовать на орган, который нуждается в помощи.
- Лучше всего заниматься утром в удобной и легкой одежде, без обуви, на пустой желудок и освобожденный кишечник.
- Асаны выполнять вначале стоя, затем сидя или с колен и заканчивать лежа.
- Выполняются асаны и пранаямы в определенной последовательности, чтобы они приносили наибольшую пользу, а не вред. Это так же важно, как и прием пищи и лекарств.

В последнее время часто встречаю в «ЛП» просьбы о помощи в лечении мозгового кровообращения, а значит, и проблем с сосудами. Их лечение – дело трудное и малоэффективное даже у хороших специалистов. Помните об этом и принимайте меры, чтобы не заболеть. В хатха-йоге немало внимания уделено укреплению сосудов головного мозга и улучшению мозгового кровообращения. Для этого подходят все перевернутые позы, а также упражнения, где голова находится ниже таза. Их много, и останавливаться на этом нет смысла.

Лучше расскажу, как с помощью самовнушения можно значительно повысить их эффективность. Выполнив асану, необходимо расслабиться. Работают только удерживающие мышцы. Мысленно проговариваем программу: «Сейчас кровь и биоэнергия поступают к головному мозгу. Кровеносные сосуды головного мозга расширились, улучшилось его кровоснабжение. Сосуды головного мозга становятся прочными, эластичными. Никакого инсульта, никакого заболевания. Головной мозг, головной мозг». Позу держим, пока нам приятно. При малейшем дискомфорте прекращаем. Вернувшись в исходное положение, расслабиться и отдохнуть 20-30 секунд. Хорошо помогут мудры: безымянные пальцы рук прижимаются большими пальцами. Эффективны мудры «Зуб дракона» и «Шапка Шакья-Муни», есть и специальные.

Всем здоровья, благополучия, успеха.

Адрес: Зюкину Леониду Ивановичу, 346769, Ростовская обл., Азовский район, с. Орловка, ул. Садовая, 14, тел.: 8-928-753-04-12

ГЛАЗА – «ОКНА» ПЕЧЕНИ

Зрение для человека бесценно. Сегодня я могу читать без очков. Но совсем недавно потух один зрачок – заменили хрусталик, постепенно «потух» второй – пришлось операцию повторить.

И вот я как вновь рожденный вижу удивительные краски заката за домами, любуюсь рассветом, вижу очертания лиц, смело иду по улицам, распознаю растения – все это благодаря зрению. Я ощутил с содроганием, что значит быть незрячим. Ведь жизнь без глаз не имеет смысла. Как же избежать круглосуточной темени?

Тибетская медицина считает, что глаза служат «окнами» печени, и на их состояние влияет работа печени и желчевыводящих путей. Гнев, а также употребление в больших количествах (систематически) острой, жареной, сырой или вчерашней (заново разогретой) пищи, а также алкоголя провоцируют выбросы в кровь шлаков и токсинов. «Грязная», не очищенная печенью кровь, питая сосуды глаз, оставляет на поверхности глазного яблока нечистоты. Глаза плохо омываются. Старение организма усугубляется стрессами, нерациональным питанием, нарушением обмена веществ, шейным остеохондрозом. Все это вызывает нарушение кровотока



в глазном яблоке. Такие факторы, как избыточные нагрузки и перевозбуждение, вредная для глаз пища (несвежее мясо, чеснок, лук, кислое вино и др.), вызывают болезни глаз. В образе жизни вредны для глаз перенапряжение, перетаскивание тяжестей, плач, ветер, снег, ранение и т.д.

Теперь стало ясно: «зеркало души» является «окнами» печени, поэтому лечение глаз нужно начинать с самой большой железы, главного фильтра крови – печени. Но прежде надо очистить кишечник, иначе печени будет некуда девать грязь. Кишечник – «дорога жизни», второй мозг, и он связан с печенью миллионами нейронов как специальным кабелем.

Печень можно чистить активно и исподволь, не спеша. Способов много.

При очистке печени очищается кровь, улучшается трофика сосудов и питание глазных клеток, и глаза постепенно освобождаются от раздражителей.

Годятся кукурузные рыльца, тыква и ее семена, одуванчик, расторопша и кинза. Кинзу, или кориандр, печень признает как в виде семян, так в виде зелени. Я просто добавлял ее белые семена во вторые блюда, старался покупать хлеб, обсыпанный ими.

А вот как можно использовать кориандр в виде чая.

Вместе с листиками зеленого чая засыпать в заварочный чайник 1 ч. л. растертых в ступке семян кинзы и залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 20 минут, надев на чайник вязаную шапочку, а еще лучше двойную. Этот чай нужно выпить за день. Я пью вприкуску с чайной ложкой меда.

А если старческая забывчивость «клюнула», щепотку порошка семян кориандра кладу на язык и запиваю водой, и так весь день. Чай нужно пить не менее месяца ежедневно. Семена в муку превращает кофемолка.

Желателен зеленый чай, поскольку он защищает организм от вредных излучений компьютера, усиливает обменные процессы и ускоряет выведение жира из организма, а значит, и из печени, соли тяжелых металлов и другие шлаки.

При застое печени используют пиявок.

Мумие обладает желчегонным действием, стимулирует регенеративные процессы печени.

Предлагаемый сбор трав поможет тем, кто всерьез «печется» о печени. Курс лечения месяц, через месяц повторять. А если проводить 3-4 курса в год, печень поможет освободиться от проблем со зрением и сохранить кожу чистой, без следов выделения шлаков.

Смешать 2 части листьев мяты, 2 части полыни обыкновенной, 2 части тысячелистника и 3 части бессмертника. 2 ч. л. сбора залить в заварнике 300 мл кипятка, настаивать 1-2 часа. 1/3 стакана пить за полчаса до еды.

Да будет успех. И радость поспешит.

Адрес: Абдрахманову Раису Сабировичу, 420044, Татарстан, г. Казань, ул. Короленко, д. 73, кв. 17

ЛЕЧИТЕСЬ ТРАВАМИ ПРАВИЛЬНО

Лечение травами начинайте с верой, что это вам поможет.

Травы следует принимать при остром течении болезни, а при необходимости – в сочетании с химиопрепаратами, чтобы защитить организм от побочного действия химиотерапии. Хронические заболевания желательно лечить с помощью трав. Помните, что травы действуют не вдруг. Поэтому будьте терпеливы, внимательны, последовательны в их применении. Не бойтесь кратковременного обострения – оно свидетельствует об оживлении защитных сил организма.

Мясную пищу и тепловую обработку пищи сведите до минимума. А лучше в питании перейти на вегетарианство. Употребляйте хлеб грубого помола. Сахар замените вареньем или медом, растительное масло возьмите нерафинированное. Меньше думайте о болезни, не поддавайтесь страху, сомнению, избегайте ссор и грубости – это повреждает ваше собственное биополе и способствует утечке жизненной энергии, которая является основой вашего иммунитета, старайтесь обрести душевное равновесие. Полезно молиться перед едой и приемом лекарства – это увеличивает их энергетические параметры.

Предлагаю нашим читателям рецепт, который хранится в моей коллекции не один десяток лет. У него есть название – онкоотвар Шетаремо.

Компоненты: свежие или сушеные листья крапивы, перегородки грецких орехов, нарезанные корни молодых (однолетних, которые не цвели в этом году) лопухов (репейников) толщиной не более 5 мм. Корни лопуха надо выкапывать осенью или ранней весной. Молодые растения лопуха, то есть выросшие за лето из семян, выкапывают осенью (август – октябрь) или следующей весной (апрель – май) до того, как они пойдут в рост.

Заварить отдельно все компоненты – либо одновременно в нескольких стаканах, либо в одном поочередно. Для этого стакан на 2/3 заполнить компонентами, не уминая. Залить доверху кипятком и укрыть на 3 часа, закутав полотенцем, либо в термосе. После остывания до комнатной температуры (теплые отвары нельзя смешивать) все слить в одну банку (стеклянную) и хранить в холодильнике не более 3-5 дней.

Принимать, заранее подогрев до теплого состояния (40°), чтобы можно было выпить залпом, не обжигаясь. Перед употреблением в 75 мл отвара обязательно добавить 10 капель аптечного бефунгина. Прием ежедневно 5 раз в день по 75 мл отвара за 30 минут до еды. Если организм не воспринимает на голодный желудок, то можно принять через 3 часа после еды и запить сладким чаем. Через 15 дней раковая опухоль уменьшится, хотя боли будут.

Здоровья вам!

Адрес: Богдановой Наталье Владимировне, 453500, Башкортостан, г. Белорецк, ул. 5 июля, д. 2, кв. 10

Цитата

Кто ведает лишь свои дела, мало находит пищи для зависти.

Фрэнсис Бэкон



На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



БЕЗОПАСНЫ ЛИ СТАТИНЫ?

Уважаемая Г.Г. Гаркуша, в 76 лет у меня атеросклеротический кардиосклероз, фибрилляция предсердий. Расскажите, пожалуйста, про статины. Слышала, что они приносят и вред.

Адрес: Чернышевой Г.М., 300057, г. Тула, ул. Пузакова, д. 46, кв. 257

Склероз сосудов обычно связывают с повышенным уровнем холестерина. Но холестерин – не причина болезней, а зеркало здоровья. Повышение его уровня указывает на то, что организм защищается от каких-то неблагоприятных факторов. И связь его уровня в крови с возникновением атеросклеротических отложений на стенках сосудов до сих пор является лишь гипотезой.

В нескольких развитых странах были организованы общенациональные программы по снижению холестерина. В них входили такие меры, как изменение рациона, отказ от курения, чрезмерного употребления алкоголя, активный образ жизни. Кроме того, людям назначались специальные препараты – статины. Вот это уже настораживает. Ведь такие лекарства сильно влияют на организм. Да и цена у них высокая, и принимать их надо постоянно.

Статины – химические вещества, тормозящие выработку ферментов, которые необходимы организму для синтеза холестерина. Препараты действуют таким образом, что уровень «вредного» холестерина снижается на 30-40%. В итоге уменьшается риск инфаркта, стенокардии, ишемии.

А что же написано в инструкции к статинам? Побочные эффекты: очень часто – бессонница, головная боль, астения, повышение давления. Беспокоят головокружения, нервная система реагирует амнезией, ухудшаются умственные способности. Плюс тошнота, рвота, боли в животе, метеоризм, запоры или диарея, желтуха, панкреатит. Со стороны опорно-двигательного аппарата – миозит, судороги в мышцах, артрит. Возможны и тромбоцитопения, и нарушения обмена веществ: сахарный диабет, увеличение веса, периферические отеки, импотенция. И, конечно, аллергические реакции: зуд, крапивница, экссудативная эритема. Список далеко не полный.

В России не было ни одного независимого исследования по применению статинов. В Канаде такие исследования дали следующие результаты. Действительно снижается риск развития инфарктов и инсультов. Но при этом почти на 60% увеличивается риск активного развития катаракты. А если у больного еще и сахарный диабет, то на 80% и более. Наблюдаются нарушения в работе печени, почечная недостаточность, провалы в памяти, мышечная слабость (миопатия). Из-за миопатии человек меньше двигается, поэтому быстро набирает лишний вес, что, опять же, ведет к инсульту, инфаркту. Еще ученые из Германии утверждают, что низкий уровень холестерина увеличивает риск развития рака, нервных заболеваний и психических отклонений (были случаи депрессии, самоубийства).

Как видите, все не так просто с приемом статинов, особенно в пожилом возрасте. Хотя их обязательно назначают коронарным больным, чтобы избежать повторного инфаркта, инсульта, а также при операциях на сердце (например, шунтировании). В других случаях стоит задуматься о возрасте, сопутствующих заболеваниях и вредных привычках. При приеме статинов нельзя употреблять алкоголь, антибиотики. И прежде чем принимать их пожилым людям, следует учитывать, что с ними несовместимы многие лекарства от подагры, гипертонии, сахарного диабета.

Вывод такой: побочные действия статинов проявляются медленно и незаметно, но они опасны. Ведь организм человека – очень тонко скоординированная система. Все в ней взаимосвязано, и любое вмешательство в естественный жизненный процесс вызывает непредсказуемые последствия.

Как же поддержать сердце и сосуды? Следует помнить о том, что 80% холестерина вырабатывается самим организмом и около 20% поступает с продуктами питания. Поэтому надо налаживать обменные процессы за счет правильного питания, отказа от вредных привычек и подвижного образа жизни.

Для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы и их обострений, а также артрита и депрессии нужны омега-3, 6, 9. Их можно получить из натуральных продуктов и БАД. Богатые источники – льняное масло и мука из семян льна, только что приготовленная. Также полезны рыбий и тюлений жиры, масло из семян тыквы, которое еще и защищает печень.

Кроме того, нужна липоевая кислота – витаминоподобное вещество, универсальный антиоксидант. Содержится в дрожжах, шпинате, рисе и капусте, в яйцах, сердце, печенки и почках. Есть и в БАД. Эта кислота обеспечивает профилактику коронарного атеросклероза, положительно влияет на углеводный обмен, защищает от диабета. Из БАДов могу также порекомендовать экстракт из лапок пихты, препараты из одуванчика.

Не забывайте и о фолиевой кислоте, о витаминах группы В, особенно В3, В6, В12. Включайте в рацион горох, фасоль, бобы, проростки, говяжью печенку. Все перечисленные вещества положительно влияют на обменные процессы в печени, а значит, и на уровень холестерина, на состояние сердца и сосудов.

НОВЫЕ МЕТОДЫ ОЧИЩЕНИЯ КРОВИ

У племянницы очень тяжелый псориаз. Девочке 19 лет, и с каждым годом ей все хуже, особенно весной. Многое уже перепробовали, в том числе народные средства. Мне сказали, что может помочь экстракорпоральная гемокоррекция. Что это такое?

Матвеева А.М., г. Томск

Пока еще врачи не могут справиться с некоторыми болезнями. Но улучшить состояние человека и качество его жизни с помощью новых медицинских технологий иногда возможно. К таким современным технологиям очищения крови относится экстракорпоральная гемокоррекция.

Что означает это сложное слово? Экстракорпоральным кровообраще-



нием называют циркуляцию крови вне человеческого тела. Например, в аппарате «сердце-легкие», в искусственной почке.

К экстракорпоральной гемокоррекции оносятся такие методы, как плазмаферез и гемосорбция. Благодаря им из кровотока безусловно удаляются вещества, провоцирующие болезнь. Однако вместе с ними – и другие, в том числе просто необходимые организму. Поэтому сейчас уже разработаны и применяются новые, так называемые селективные и полуселективные технологии экстракорпоральной гемокоррекции. С их помощью можно целенаправленно очистить кровь.

В частности, при тяжелом псориазе некоторым больным помогает криомодификация аутоплазмы (собственной плазмы крови). Эффект достигается за счет пониженной температуры («крио» – холод) и добавления кофакторов – небелковых веществ, от которых зависит действие ферментов. Не будем детально описывать весь сложный процесс. Для нас важно то, что за один сеанс можно на 30-50% очистить кровь от некоторых бактерий, вирусов, грибов, иммунных комплексов... Кроме псориаза, данный метод применяют при тяжелых инфарктах, красной волчанке, рассеянном склерозе.

Есть еще термомодификация аутоплазмы. У больного берут плазму и меняют ее свойства, нагревая до определенной температуры, а затем возвращают обратно. Например, если нагреть плазму до 56 градусов, это приведет к изменению фибриногена – белка, от которого зависит свертываемость крови. Так можно остановить процесс образования тромбов, что бывает важно при стенокардии, инфаркте. Также метод используют при бронхиальной астма, аллергии.

В заключение скажу, что новые технологии экстракорпоральной гемокоррекции не являются панацеей. Хотя положительный результат может сохраняться в течение нескольких месяцев, лучше их сочетать с медикаментозной терапией, натуральными средствами. И обязательно надо проконсультироваться со знающим врачом.

Кроме того, экстракорпоральная гемокоррекция стоит дорого. Есть и противопоказания: нарушение свертываемости крови, выраженная анемия, гипопротеинемия (недостаток белка в крови) и другие.

БЕЛЫЙ ЧАЙ – ЛЕКАРСТВО ИМПЕРАТОРОВ

В «Лечебных письмах» рассказывалось о том, какой чай полезнее. Но о белом чае не упоминалось. Пожалуйста, напишите, чем он полезен и как его лучше заваривать.

Адрес: Тимченко Л.Н., 54003, Украина, г. Николаев, пр. Ленина, 191/65

Мы теперь вечно торопимся, и нам некогда побаловать себя изысканным напитком. Хочется получить быстрый эффект от всего, поэтому мы пьем кофе или чай на бегу. Но если у вас выдалось свободное время, попробуйте устроить настоящую чайную церемонию. Для этого прекрасно подойдет элитный белый чай.

Сегодня существует множество сортов чая: черный, зеленый, красный, желтый и даже синий. Они отличаются способом сбора, обработки и хранения. Одним из самых редких и дорогих считается белый. Его поставки ограниченны.

Белый чай производится из листочков определенного сорта чайного куста. Особенность этих кустов в том, что очень рано, в конце февраля, у них появляются нежные почки, покрытые белым ворсом. И весь куст покрыт белым пушком, защищающим растение от холода. Чем больше таких почек, тем качественнее чай.

Собирают его вручную с 5 до 9 часов утра. И погода должна быть ясной, солнечной. Берут 1-2 листочка из почки и тут же, на плантации подвяливают на солнце, а потом убирают в тень. Белый чай уникален тем, что он подвергается минимальной обработке и не скручивается. Сразу после заготовки его не употребляют. Он должен «дойти», полежать хотя бы месяц. В это время идут особые химические процессы. Хранят чай 1 год, до нового сбора, в сухом помещении, в закрытой керамической посуде с плотной крышкой. Хотя некоторые знатоки говорят, что чем дольше лежит чай, тем тоньше его вкус. Есть и элитные сорта со сроком хранения 10 лет.

Заваривают чай в стеклянной посуде. Температура воды должна быть 60-80 градусов. Берут 3-5 г заварки на 150 мл воды. За короткое время белый чай можно заварить 3-5 раз. Настой получается почти прозрачный, бесцветный. Вкус нежный и освежающий, с оттенками цветов, меда, дыни, персика или ягод, даже березового сока. Чем выше цена, тем тоньше вкус. Так что начинайте знакомство с чая попроще.

Конечно, белый чай ценят за его вкус и аромат. Его неторопливо смакуют. Не стоит употреблять с ним сладости, чтобы не испортить впечатление от напитка.

В белом чае мало кофеина и танинов. Значит, его можно пить в любое время суток. Целебных свойств очень много, это практически лекарство. Из-за минимальной обработки сохраняется максимум полезных веществ. Не зря в Древнем Китае такой чай подавали самому императору как целебное средство.

В чае много антиоксидантов, биофлавоноидов, полифенолов. Они обеспечивают мощную защиту от онкологических заболеваний, препятствуя образованию раковых клеток. Чай предохраняет кожу от вредных ультрафиолетовых излучений. Перечисленные вещества активно укрепляют иммунитет, и организм успешно борется с простудой и стрессом.

Белый чай – противомикробное средство, действующее и против вирусов. В нем достаточно много фторидов. Так что и зубы, и десны благодаря ему остаются здоровыми. При употреблении белого чая нормализуется давление, снижается уровень «плохого» холестерина и улучшается работа сердца. Витамин Е способствует укреплению стенок кровеносных сосудов, поэтому такой чай защащает и от варикоза. Также в нем содержатся витамины В1, В2, С, фолиевая кислота, марганец, калий.

Белый чай ускоряет обмен веществ и помогает избавиться от лишнего жира.



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма».

Лечатся не болезни, а люди



Про целостный подход к лечению больных слышали многие. Однако до сих пор большинство врачей-специалистов лечат «свои» органы, не связывая проблемы организма в единое целое. А демонстрирует целостный подход восточная медицина, которая никогда не отделяла эмоции и мысли от физического тела. Возможно ли подобное у нас? Рассказывает врач-невролог, врач восстановительной медицины (мануальная терапия, остеопатия, рефлексотерапия, су-джок-терапия, гирудотерапия) В.А. КАСЬЯНОВ.

– Владислав Александрович, для чего вам как врачу понадобились альтернативные методы диагностики и лечения?

– Когда я еще работал врачом-неврологом в поликлинике и стационаре, то, сталкиваясь с радикулитами, остеохондрозами и прочими болезнями этого типа, со временем понял, что все они связаны со спазмами внутренних органов. А противовоспалительные средства, назначаемые всем пациентам (диклофенак, аспирин и т.п.), вызывают спазм 12-перстной кишки в том месте, где проходит общий желчный проток. Врач лечит таблетками и инъекциями банальный радикулит, а больной получает язву 12-перстной кишки, потому что нарушается отток желчи и запускается целый порочный механизм. Вообще, врачи подходят к болезни локально. Терапевт смотрит свое, пульмонолог – свое, гинеколог, уролог – свое, но в единое целое проблемы организма не связывает никто...

– А на Востоке подход к болезням прямо противоположный?

– Да, восточная медицина не только видит связь между нашим физическим телом и психоэмоциональной сферой, но и пользуется этой связью в лечении и профилактике заболеваний. Поэтому мне пришлось освоить много специфических методов диагностики, таких как восточная диагностика по внешнему виду человека, иридодиагностика – по радужной оболочке глаза, аромадиагностика, и способов лечения, среди которых вакуумный массаж, остеопатия, китайская фармакопея, су-джок, цветотерапия, инфракрасное излучение, а также гирудотерапия в точках акупунктуры.

– Как можно диагностировать по радужной оболочке глаза?

– В иридодиагностике кружок радужки делится на сегменты, и изменения в них по цвету, пигментации, замутнению, рисунку колец и пр. говорят о проблемах в организме. На радужку выходят проекции всех органов, и изменения на месте проекции какого-то органа указывают на нарушения в его работе. Дальше я подтверждаю свои догадки пальпацией и, если надо, лабораторными исследованиями и УЗИ. Наибольшее количество диагностируемых по радужке заболеваний – это болезни почек и мочевого пузыря. А так как почки тесно связаны с костями, зубами, ушами, то выстраивается целая цепочка, позволяющая предположить наличие определенных болезней или предрасположенность к ним.

– А что такое аромадиагностика?

– По китайской терминологии каждое эфирное масло связано с определенной энергией – ветра, жара, влажности и т.п., а каждая энергия – с определенным органом. Ваши пристрастия – какое масло вам наиболее приятно или, наоборот, отталкивает – говорят о заболевании и предрасположенности к нему. Если, например, человеку неприятен запах пихтового масла (а это энергия ветра и тепла), то у него в организме, очевидно, имеются нарушения с распределением этих энергий, связанных с желчным пузырем и кишечником, и в этих органах назревают проблемы. Если же человек не переносит запах розового масла (как булгаковский Понтий Пилат, страдавший мигренью), а масло розы относится к энергии жара, которой соответствует нервная система, то ясно, что проблемным органом будет головной мозг, и возможна мигрень. С другой стороны, тем же аромамаслом можно было бы предупредить или подавить болезнь.

– Как же это масло выбрать?

– Масло чайного дерева или березы благотворно воздействует на нервную систему. Если, скажем, кого-то необыкновенно тянет вдыхать аромат какого-то ароматического масла, значит, он инстинктивно помогает себе. Слушайте свой организм, не пренебрегайте его сигналами! Энергетическая структура всегда подсказывает нашему разуму, в каком направлении надо действовать. Например, тянет к запаху масла лимонной полыни. А это энергия ветра, значит, в организме может быть излишек влажности, такой человек тяжел и заторможен – очевидно, флегматик. В холерике преобладает энергия ветра. Сангвиник – энергия тепла, меланхолик – холод.

По пристрастиям к разным запахам можно диагностировать. Например, женщинам иногда нравится запах ацетона или бензина...

– И что это значит?

– По китайской схеме ацетон ассоциируется с энергией жара, значит, этим женщинам не хватает энергии жара – радости, жизнеутверждения. У них вырабатывается мало эндорфина – гормона радости. Они часто зябнут, у них холодеют конечности, ослаблена циркуляция крови. Нюхая ацетон, они бессознательно стремятся восстановить утраченный баланс в организме. Все, к чему мы стремимся сознательно или бессознательно, говорит о недостатке этого в организме, и человек



стремится восполнить недостающую ему энергию в виде конкретных материальных субстратов. Надо не подавлять эти желания, а стремиться понять все свои ощущения.

– А какие нестандартные методы лечения вы применяете?

– О некоторых из них я уже упоминал. Хороший метод – остеопатическая методика снятия внутрикостного напряжения. Например, человек испытывает гнев. У него стиснутые зубы, до желваков на щеках. Если он не умеет грамотно, через физические нагрузки, освобождаться от гнева, у него спазмируется желчный пузырь. А когда подолгу сдерживается, чтобы не выплескивать гнев на окружающих, напрягаются мышцы. Но мы же не можем постоянно ходить в мышечном панцире! Мышцы ослабевают, напряжение переходит на внутренние связки, а с них – на кости, ребра.

Нижние ребра у нас выстланы диафрагмой, то есть мышцей, которая наиболее остро реагирует на обиды, страх, тревогу, гнев. Она тоже спазмируется, этот мышечный спазм вызывает внутрикостное напряжение, и ребра болят, хотя в нормальном состоянии они не болезненны. Мы определенным образом снимаем напряжение, добиваясь расслабления. Этот процесс, как правило, сопровождается усиленной перистальтикой кишечника, выделением тепла, ощущением жара, потоотделением (высвобождается энергия из костного блока). Человек обмякает, ему становится очень комфортно. Эта методика очень эффективна при многих заболеваниях, в частности при бронхиальной астме.

– Отчего возникает бронхиальная астма?

– Причин много: наследственность, загазованность наших городов и пр. Но и неблагополучная эмоциональная сфера! Если астмой заболевают дети до семи лет – это вплотную связано с психологическими проблемами матери, ведь ребенок первые годы биологически связан с матерью: у них единое поле, единая энергия. И если мать переносит на него свои негативные эмоции, тревоги, страхи – социальные, личные, бытовые и пр., то у ребенка, который испытывает страх, пусть даже подсознательно переданный ему матерью, происходит спазм. Возникает практическая неспособность нормально дышать, и развивается астма. Если мать не желает этого понимать, то ребенок будет болеть, пока не станет хроническим астматиком.

– Как вы лечите астму?

– При работе с астмой я вижу, что испытываемые пациентом страхи глубоко спазмируют диафрагму, и она не дает им глубоко вздохнуть. Значит, мы должны ее расслабить, и проблема тут не в трахее и не в бронхах. Если, конечно, от многолетней астмы уже возникли органические изменения в дыхательных путях (эмфизема, фиброз бронхов), то работать на эмоциях уже поздно.

Астму считают аллергическим заболеванием. Но что такое аллергия? Это конфликт между внутренней средой человека и окружающей его жизнью. Астматический синдром при аллергии означает, что человек не может либо вдохнуть в себя, либо выдохнуть саму жизнь. Не может принять проблему или ситуацию, смириться с ней, вот у него и происходит спазм дыхания. То же и с кожными аллергическими проявлениями. От препаратов внутренний конфликт никуда не денется.

– А если человек много лет на гормонах?

– С одним пациентом мы работали около двух месяцев (точечный массаж, пиявки, иглотерапия и т.д.), не затрагивая эмоциональную сферу. С гормонов мы его сняли. Он использует только легкий ингалятор, а до этого 8 лет был на гормонотерапии. Но у него вдруг обнаружили межпозвонковую грыжу. Я считаю, что поскольку мы не проработали эмоциональную сферу, у пациента остались эмоциональные проблемы, и болезнь, будучи следствием этих проблем, вылезла в другом месте.

Возникновение болезни – глубинный процесс. Человек может замечательно питаться и соблюдать режим, но если он будет эмоционально нестабилен, у него обязательно возникнет язва. Он как бы ставит барьер на пути потока энергии к своим жизненно важным органам. Обида и страх – вот самые опасные и деструктивные эмоции. Я, обидевшись на кого-то, наношу себе непоправимый вред. У женщин это отражается прежде всего на щитовидной железе, гинекологии – фибромиомы и т.п.

– Посоветуйте, как помочь себе в каких-то конкретных случаях...

– Слушайте себя: если жарко – охлаждайте, холодно – согревайте. Спазм, сжатие нужно расслабить (обычно теплом). Не случайно человек инстинктивно потирает больное место, массируя и разогревая его. Даже когда у нас где-то зачесалось, это значит, что акупунктурная точка просит: помассируй меня, помоги себе!

При головной боли, внезапном повышении давления, ощущении сжатия, спазмов в голове – массируйте там, где болит: лобные доли головы, височные доли и т.д. Делайте движения, какие вам приятны: организм сам подскажет, что ему нужно. Силу применяйте в меру, чтобы не навредить. Даже просто касаясь больного места, мы можем помочь себе своей энергией. Массаж должен быть легким и умеренным. Если вы делаете себе больно, может возникнуть внутренний конфликт.

– А при сердечной боли?

– Если у вас не сильная давящая боль за грудиной (это опасно!), а, скорее, боль невротического порядка, то надо сильно сжать с боков ногтевую фалангу мизинца левой руки и подержать так одну минуту. Это прекрасно и быстро работает.

Если внезапно возникли головокружение и дурнота – надо пальцем раза четыре сильно надавить на вертикальную впадинку под носом. Дурнота моментально исчезнет, и даже из обморока легко выйти.

При колике в печени надо согреть ладони, положить на область печени, представить, как из ладони идет теплый луч, ощутить тепло кожи, расслабиться (если тело и сознание напряжены, ничего не получится). То же – при почечной колике. Можно приложить сухое тепло.

– Бывает, что человек просто неловко повернулся, и возникла боль...

– Вообще, при любой боли надо осторожно развернуться корпусом в другую сторону. Существует так называемая твист-терапия – разворот в сторону, противоположную боли. У нас в теле энергия движется по спирали, поэтому скручивание и раскручивание по спирали очень полезно. Твист-терапию можно использовать дома без всякой особой подготовки: из болезненного положения, даже при болях в животе, надо плавно и спиралеобразно развернуться.

Беседовал Александр Герц

Хмельные лекарства

Предполагают, что хмель впервые появился на Кавказе или у южных славян. А на Руси растение известно с X века. Его шишки сначала использовали для приготовления пива, браги и меда. А уже потом стали применять для лечения недугов.

ЧАЙ ОТ СТРАХА И БЕССОННИЦЫ

Иногда беспокойство, непонятные страхи, депрессия настолько отравляют жизнь, что невозможно ничего делать. В таких случаях я принимаю чай или настойку из соплодий хмеля.

● **Чай:** 2 ч. л. с верхом шишек хмеля заливаю 1/4 л кипящей воды и выдерживаю примерно 15 минут. Процеживаю и пью либо 2 раза в день по 1 чашке как успокаивающее средство, либо за полчаса перед сном 1 чашку как снотворное. В последнем случае добавляю к хмелю 1 ч. л. измельченного корня валерианы.

● **Настойку** готовлю так: 1 часть шишек хмеля заливаю 4 частями водки. Настаиваю 10 дней и процеживаю. Принимаю на кусочке сахара или в 1 ч. л. воды по 5-7 капель до обеда и перед сном. Настойка, кстати, избавляет не только от депрессии, но и от глистов.

Всем, кто страдает от бессонницы, советую сделать подушку со свежими шишками хмеля. Держите ее в пакете, а когда не спится, достаньте, встряхните и спите спокойно.

Воронина Нина Григорьевна, г. Обнинск

И САМ ХОРОШ, И В КОМПАНИИ

В нашей округе хмель растет на каждом шагу. До сих пор многие собирают его шишки и делают из них закваску для домашнего теста. Получается самый вкусный и полезный хлеб.

Я же люблю после бани пить настой из хмеля с добавлением нескольких листочков мяты или мелиссы. Вот говорят «хмельной напиток». Действительно, вытяжки из хмеля убивают болезнетворные бактерии, однако не подавляют брожения, поэтому их используют для приготовления пива. Но мое снадобье не алкогольное, хотя после него я засыпаю как ребенок.

Хмель содержит смолы, горечи, эфирные масла и другие активные вещества, которые успокаивают, оздоравливают организм. Он улучшает аппетит, нормализует пищеварение и обладает обезболивающим свойством.

Часто хмель добавляют к другим целебным растениям для усиления их действия. Он входит в состав кровоочистительных, желудочных, успокоительных и снотворных чаев. И часто – вместе с боярышником, омелой, валерианой, чесноком. Такие сборы помогают против различных старческих болячек.

● Самый простой сбор, рекомендуемый при перечисленных недугах: шишки хмеля и трава пустырника – по 2 части; листья мяты – 1 часть. Насыпьте в термос 1 ст. л. сбора, залейте 0,5 л кипятка и настаивайте ночь. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

● Настой из одного только хмеля помогает при простуде, водянке, малярии, ухудшении зрения. Возьмите 1 ч. л. с верхом шишек хмеля и залейте 100 мл кипятка. Поставьте на 15 минут в теплое место. Затем процедите и принимайте 2 раза в день по 1/2 стакана.

В нашем доме из хмеля также готовят мазь. Она помогает при ревматизме, невралгии, ушибах. Для этого сухие шишки растираются в порошок. Потом его просеивают и смешивают пополам с топленым свиным салом. Должна получиться однородная масса.

Коноплянникова И.В., Ставропольский край, г. Михайловск

ПОМОГЛО ПРИ АЛЛЕРГИИ

Несколько лет назад постоянно страдала от высыпаний. Они появлялись после незнакомой еды или лекарств. Кожа иногда неделями не восстанавливалась, пятна и пузыри не проходили.

Однажды мама принесла рецепт от деревенского целителя:

по 2 части шишек хмеля, травы пустырника, мелиссы и вероники лекарственной; 5 частей цветков боярышника. Все смешать, 5 ст. л. сбора залить 4 стаканами кипятка, настоять 10 минут и процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день до еды и в 4-й раз – перед сном.

Как только появлялась сыпь, я начинала пить настой, и кожа успокаивалась. С тех пор пошла на поправку.

А со временем «вычислила» все продукты, которые вызывали у меня аллергию. Исключила их и стараюсь не принимать лекарств. Лечусь в основном народными средствами.

Никодимова Светлана Михайловна, г. Липецк

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ХМЕЛЬ?

В народной медицине его часто применяют в качестве снотворного, болеутоляющего и успокаивающего средства. Хмель помогает при язвенной болезни, возбуждает аппетит, а также является легким слабительным и противосудорожным. Он гонит глистов, лечит суставы и селезенку. Используется и при нефритах, туберкулезе легких.

А КАКИМИ ЦЕЛЕБНЫМИ ТРАВАМИ ЛЕЧИТЕСЬ ВЫ? ПОДЕЛИТЕСЬ СО ВСЕМИ!

ВОЛШЕБНОЕ МАСЛИЦЕ

У двоюродной сестры Ксении был полиартрит. Боли, особенно по ночам, изводили ее. Помню, как я привезла ей из монастыря прп. Александра Свирского освященное масло. Сама Ксения не решилась туда отправиться – дорога дальняя, более трех часов пути в одну сторону. А еще – Литургия и экскурсии, а потом – долгий путь домой. Словом, взвесив все «за» и «против», Ксения не поехала.

Она с нетерпением ждала моего возвращения. И с какой радостью она взяла маслице, что я привезла ей! Вечером намазала все суставы – и впервые ночью спала спокойно. Утром сказала, что маслице помогло. Стала повторять процедуры, и дело пошло на поправку. То-то радости было!

Заманченко Екатерина, г. Кингисепп

ИМЯ ЕМУ – СИМЕОН

Каждый край, каждый город имеет своего покровителя. А вот молитвенником о земле Сибирской является святой праведный Симеон Верхотурский. И мне очень хочется рассказать о нем. Примерно в 50 км от Верхотурья есть село Меркушино. Именно здесь давным-давно произошло чудо – спустя пятьдесят лет после кончины святого Симеона его гроб выдавило из земли на поверхность. Останки святого оказались нетленными, а на месте захоронения забил целебный источник. Вода особенная – находясь в сосуде, она в течение нескольких лет не портится. А еще вода имеет и чудодейственную силу – она исцеляет различные недуги. В подтверждение приведу следующий случай.

Некрещеную женщину, татарку, донимали нестерпимой болью зубы. Она пришла за водой к источнику святого Симеона. Как она использовала эту воду – пила ли ею, полоскала ли рот, умывалась, – неизвестно. Но на следующее утро эта женщина зашла в храм и сказала: «Сильный ваш Бог, перестали зубы болеть». Сейчас мощи святого находятся в Вехотурском Николаевском монастыре, в Крестовоздвиженском соборе. Сюда стекается множество паломников. Для тех, кто пожелает приехать, сообщаю адрес монастыря:



624390, Екатеринбургская область, г. Верхотурье, ул. Воинская, 1-а.

Добавлю: имя Симеон переводится как «услышание». Действительно, он скор на помощь – слышит всех, кто обращается к нему с верой! Когда моя школьная подруга отправилась в Верхотурье, у нее была определенная цель. Она говорила: «Душа просится туда, хочется тишины, спокойствия». А еще Марина очень хотела второго ребенка. Но после перенесенной операции ее мечта так и оставалась мечтой. И ей приходилось мириться с тем, что есть. Как известно, святой Симеон помогает в разных ситуациях – вот и Марина надеялась, что ей повезет. По прибытии в Свято-Николаевский монастырь она сразу пошла к мощам праведного Симеона. У гробницы святого просила о малыше. А через два месяца после этой поездки Марина поняла, что скоро снова станет мамой. Через положенное время у нее родился малыш. И мы крестили младенца Даниила, дарованного нам Господом по молитвам святого.

Иванова Анжела, г. Екатеринбург

ВДАЛИ ОТ СУЕТЫ

Тихий городок Кириллов произвел сильное впечатление. Разве можно забыть мощные стены монастыря и башни, поросшие мхом? Разве можно забыть плеск Сиверского озера, то тихий и едва слышимый, то тревожный, нарастающий?

Так уж повелось на Руси, что в каждом монастыре были свои правила, которые иноки обязательно выполняли. И потому появилась поговорка: «В чужой монастырь со своим уставом не ходят». Когда я приехала в Кирилло-Белозерский монастырь, то узнала, что там тоже был особый устав. Прп. Кирилл – основатель монастыря – ввел очень строгие правила. Сам их придерживался и требовал от остальных того же. Правил много, но я перечислю лишь некоторые! В церкви во время службы нельзя было разговаривать, а также выходить из храма раньше положенного времени. Во время трапезы у каждого монаха было свое место, пищу принимали молча. Ни писем, ни подарков от людей, живущих за стенами монастыря и придерживающихся светских правил, нельзя было получать. Вот как строго!

Чем этот обусловлено? Прп. Кирилл опасался, что связи с мирской жизнью нарушат иноческое безмолвие, столь нужное для общения с Богом. Действительно, в нашей суетной жизни нам всем так не хватает тишины, помогающей все обдумать и принять правильное решение. Может, поэтому мы совершаем так много ошибок? Может, поэтому так спешим в тихую обитель?

После посещения монастыря я отправилась к камню, с которым связано немало удивительных историй исцелений. На камне есть углубление – след стопы прп. Кирилла. Есть поверье: если наступишь на него, то исполнится желание. Также говорят, что камень приносит облегчение при заболеваниях ног. Моя подруга, побывавшая в этом монастыре два года назад, тоже прикладывалась к камню. Нина была изумлена – не только успокоились «гудевшие» от усталости ноги, но и колено, терзавшее ее много лет, перестало болеть.

Камень этот находится не в самом монастыре, а недалеко от него – минут десять пришлось идти до горы Маура. Пока добиралась, сделала много фотографий – очень хотелось запечатлеть то, о чем не расскажешь словами! Какой простор! Какие пейзажи! Советую побывать в тех краях!

Уськина Инга, г. Приморск

Православные праздники в июне

1 июня – День Святого Духа
3 июня – прп. Симеона Столпника
14 июня – всех русских святых.
22 июня – прп. Кирилла Белозерского
24 июня – икона Божией Матери «Достойно есть»



ОСТОРОЖНО: ОКСАЛАТЫ!

Сейчас начинается сезон первой огородной зелени – щавеля и ревеня, которые богаты витаминами и помогают разнообразить наше питание. Из них можно варить борщ и щи, добавлять в салаты, делать варенье и компоты. Растения эти, безусловно, полезны, но все-таки далеко не для каждого. Дело в том, что они очень богаты щавелевой кислотой, которая и придает блюдам из них приятную кислинку. Но она же может стать врагом для людей, у которых есть склонность к отложениям камней в почках и суставах.

Сама по себе эта кислота не очень вредна, разве что для тех, у кого высокая кислотность желудочного сока. Опасной она становится, когда соединяется с кальцием. Такие соли называются оксалатами, организму они никакой пользы не приносят, и он выводит их через почки. Проблема в том, что если есть много щавеля или ревеня, а также некоторых других трав, в которых щавелевой кислоты тоже много (шпинат и петрушка, например), содержание оксалатов в моче увеличивается, и они откладываются в почках, постепенно разрастаясь. А избыток еще идет и в суставы и позвоночник. Плюс кальций, который нужен костям, вместо этого захватывается кислотой и теряется для организма.

В одной статье в Интернете, неизвестно кем написанной, мне попалась странная теория – что, мол, есть полезная, органическая щавелевая кислота в щавеле или ревене, а есть вредная, неорганическая – в какао или сое. И сок из щавеля, мол, можно пить без ущерба. Это неправда, опасная для здоровья. Щавелевая кислота – она и есть кислота, везде одинаковая. Другой совет – вместе с зеленью есть побольше кальция. Мол, в этом случае вреда от кислоты будет меньше, и щавель можно есть без ограничений. Только вот как это будет работать? Чем больше кислоты и кальция, тем больше оксалатов! Это элементарная химия.

Это не значит, что нужно отказываться от витаминных трав. Сделать это полностью нужно только тем, у кого в моче уже обнаружены оксалаты или есть песок в почках. Другим же добавлять щавель и пить ревеневый компот можно, но в меру. Есть еще такой способ убрать лишнюю кислоту, например, из щей – влить в них 1-2 ст. л. хлористого кальция, который продается в аптеке. В этом случае оксалаты образуются уже в кастрюле и оседают на стенках и дне, а не формируются в почках. Я не пробовала, но читала такой совет. У меня камни в почках уже есть, поэтому я просто сильно ограничиваю щавель и ревень.

А самый хороший совет – если вы едите эти продукты, то пейте больше чистой мягкой воды. Тогда не будет застоя в почках и оксалаты будут вымываться, а не откладываться в тканях.

Суземова Г.П., г. Пермь

ЕСЛИ ВЫ УДАРИЛИСЬ КОЛЕНОМ

Колени – одни из самых уязвимых суставов, и иногда полученная травма, например сильный удар, может сказаться через долгое время. Мой знакомый на даче неудачно спускался со стремянки и ушибся коленом о лист железа. Удар был сильный, еще и кожу расцарапал. Ранку обработали, колено он мазал разными мазями. Вроде бы прошло, а через год у него обнаружился остеомиелит, гнойное поражение сустава. Тогда все-таки инфекция попала в сумку. Пришлось резать и долго ходить в гипсе.

Ушибы коленей могут потом сказаться артритом, хроническими болями. Поэтому после таких травм нужно все же пересилить себя – сходить к травматологу и сделать рентген. Не всегда можно доверять ощущениям – небольшие смещения и разрывы не проявляют себя сильной болью, но дают отдаленные последствия.

И еще очень важно правильно оказать первую помощь. Не растирать и не мазать согревающими мазями, а сразу охлаждать. Пакет со льдом, примочки с холодной водой. Очень хорошее средство – смочить сложенную марлю в холодной соленой воде (2 ст. л. на 1 л) и наложить на колено. Такая повязка быстро снимает воспаление и дезинфицирует.

А вообще, колени нужно беречь и от травм, и от холода. Если предстоит тяжелая работа или есть риск травмы – наденьте на них щитки. Они продаются в спортивных магазинах. Или свяжите наколенники из толстой шерсти и ваты.

Михалева С.П., г. Москва

ОЖОГ АРОМАТНЫМ МАСЛОМ

В книгах и статьях про ароматерапию всегда пишут, что в чистом виде никакие эфирные масла употреблять нельзя ни наружно, ни внутрь. Иначе можно заработать сильный ожог. Сама с этим однажды столкнулась – прочитала, что при угревой сыпи помогает масло чайного дерева.

Купила за немалые деньги качественное натуральное масло, нанесла на ватку – и на кожу. Она потом покрылась волдырями, щипало неимоверно. Это не аллергия, а самый натуральный ожог, который потом пришлось долго залечивать.

Угри ушли, но еще месяц лицо было, как будто его обварили кипятком. Все ароматические масла нужно обязательно разводить обычным растительным маслом, медом или молоком, причем достаточно сильно – не меньше чем 1:10, а еще лучше 1:20. Это касается и косметических средств, и массажного масла.

Что делать, если ожог все же случился или, что еще хуже, капелька попала в глаза?

В воде эти масла не растворяются, поэтому промывать их ею нельзя. Будет только хуже. Нужно использовать рафинированное растительное масло или теплое молоко – только они их смоют. А уже потом промыть чистой водой. Когда щиплет глаз, сразу же смочите платок в молоке или масле и аккуратно протрите веки и слизистую. Потом сухой тряпочкой, а уже затем ополосните водой.

Если же случайно проглотили масло, тоже сразу выпейте 1-2 ложки растительного масла, стакан молока или взбитое яйцо.

Зайченко Галина Алексеевна,
Белгородская обл., г. Шебекино



2 РЕЦЕПТА КРАСОТЫ

Предпочитаю домашнюю косметику, особенно маски и лосьоны. Использую для их приготовления то, что растет в лесу или огороде.

Покупаю только дневной крем – питательный или увлажняющий, в зависимости от времени года. А все остальное делаю сама. Вот два эффективных рецепта молодости кожи.

- **Маска от морщин.** Тщательно перемешайте 50 г миндальных отрубей, 1 яичный желток, по 1 ст. л. кунжутного (можно льняного) масла и камфорного спирта. У вас должна получиться однородная смесь. Нанесите ее на области, затронутые морщинами, на 1 час или даже больше. Смойте затем теплой водой и нанесите увлажняющий крем.
- **Омолаживающий лосьон (тоник).** Смешайте 0,5 ч. л. салициловой кислоты, по 50 мл клубничного и огуречного соков, 200 мл сухого белого виноградного вина. Соки отжимайте перед приготовлением средства. Чем качественнее вино, тем сильнее будет омолаживающий эффект. Настаивайте 2 недели. Используйте ежедневно.



Если не удастся купить готовые миндальные отруби для маски, возьмите необжаренный миндаль в коричневой кожуре. Истолките его в ступке.

Тимошенко Варвара Александровна, г. Новокузнецк

ДАОССКИЕ СЕКРЕТЫ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Если у других народов есть показательные примеры долгой жизни, не грех у них и поучиться. Вот почему я с интересом отнеслась к серии даосских упражнений, о которой узнала из книги. Эти упражнения раньше относились к тайным знаниям: даосские монахи обучали им императорскую семью.

Упражнения назывались «Упражнения для долгой жизни», были очень популярны и эффективны. Нам очень повезло, что сейчас тайное стало явным. Упражнения, как оказалось, не такие уж сложные и под силу любому.

А основная цель упражнений даосских монахов в том, чтобы с помощью спокойных движений стимулировать кровообращение – основу жизни. Мое любимое упражнение из всего комплекса – это упражнение под названием «Феникс расправляет крылья». Движения рук в нем напоминают взмахи крыльев. Если вы чувствуете возбудимость, нервозность – лучше способа расслабиться и не придумать.

Встаете, ноги – на ширине плеч, руки свисают вдоль тела. Сначала поднимаете руки, словно держите мяч перед собой. Кисти рук разворачиваете тыльными сторонами друг к другу. Поднимаете левую руку как можно дальше (вверх и влево), ладонью вниз. А правую – вниз и вправо, ладонью вверх. В это же время левой ногой делаете полшага влево – принимаете такую позу, как будто будете стрелять из лука. Вес тела переносится при этом на левую ногу, поворачиваете голову и смотрите вниз – словно феникс, расправляющий крылья. Возвращаем руки в исходное положение – и делаем то же самое, но в зеркальном отображении. Правая рука – вверх и вправо, левая – вниз и влево. Вес тела – на правой ноге. Это упражнение нужно делать по 4 раза вправо и влево. Оно восстанавливает порядок в организме, успокаивает, дарит жизненную энергию – а что еще нужно для долгой жизни?

Пальцева И., Ленинградская обл., г. Кронштадт

5 СПОСОБОВ ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ

Я тоже из числа интересующихся вопросами продления активной жизни. Как и многие, собираю на эту тему все, что попадается. Вот недавно узнал, что психологи сформулировали 5 простых способов продлить жизнь. И они доступны всем.

- В воскресенье – обязательный выходной. Надо спать, пока не проснешься сам, а не по будильнику. Всего пара лишних часов сна помогут мозгу восстановиться. Даже если предшествующая неделя была насыщенной. Лучше накануне лечь пораньше, часов в 8 или 9. Ведь самое благоприятное время для отдыха мозга – с 9 до 11 часов вечера.
- Один раз в год, а лучше 2 раза отправляйтесь отдыхать на новое место. Новизна впечатлений тоже продлевает жизнь.
- Обязательно занимайтесь тем, что вам нравится. Хобби, как уже доказано, избавляет от стресса и дает человеку ощущение полноты жизни. И неважно, рыбалка это или коллекционирование марок.
- Общение, общение, общение! Человек – существо общественное. А вот изоляция приводит к депрессии. В преклонном возрасте – и к слабоумию. Если вы одиноки, не сидите дома, знакомьтесь с соседями или гуляйте в парке, где много таких, как вы.
- Начинайте день с улыбки. Она поможет настроиться на лучшее с самого утра и обязательно даст отличные результаты. Не будьте слишком серьезными, не забывайте пошутить в течение дня. Смех прекрасно снимает напряжение.

Помня об этих простых пяти способах, вы сохраните здоровье и придете к долголетию. Начинайте прямо сейчас!

Денисов Алексей Иванович, г. Ессентуки

ПОХВАЛА РЕДИСКЕ

Надеюсь, что уже в середине мая сниму первый урожай редиски, которую я выращиваю в теплице. Этот корнеплод я люблю за вкус и пользу для здоровья. Конечно, в ней есть витамины, но не это главное.

Когда жуешь редиску, хорошо очищается ротовая полость, потому что она действует как антисептик. Это полезно для зубов и десен, они перестают кровоточить.

Еще в редиске много горчичного масла, а оно полезно для желчного пузыря и печени, стимулирует их работу и избавляет от застоя желчи. Клетчатка, которой в мякоти редиски немало, улучшает работу кишечника, очищает его как метелка, выводит токсины. Я люблю грызть редиску в свежем виде, присыпая солью. Добавляю ее во все салаты, делаю с ней роскошную весеннюю окрошку – на кефире с огурцами, зеленью крапивы и зеленым луком, сдабривая черным перцем. Колбасу не кладу, но для вкуса и сытности крошу отварное яйцо или грецкие орехи.

Еще делаю пасту, которую намазываю на хлеб Для этого тру на мелкой терке редис, яйцо, сыр, крошу зеленый лук, немного солю и смешиваю со сметаной. Просто пальчики оближешь! Редис можно консервировать впрок, что я и делаю – потом всю зиму можно есть полезный продукт.

1 кг редиса хорошо мою, удаляю хвостики и верхушку и нарезаю кружочками. Пучок петрушки и укропа мелко рублю и смешиваю с редиской в глубокой миске. Маринад к тому времени у меня уже готов. Его я варю из смеси растительного масла и яблочного уксуса



(примерно 1:2), добавляя черный перец горошком, лаврушку, сухой красный перчик и соль. Смесь редиса и трав раскладываю по стерилизованным банкам доверху, но не утрамбовывая, заливаю маринадом и завинчиваю.

Пробовала редис замораживать, но у меня не получается – после разморозки он становится как ватный. Если кто-то знает хороший рецепт, как это сделать, напишите, пожалуйста, в газету.

Вединева Ольга, г. Котлас

«ШАФРАН» С ЦВЕТОЧНОЙ КЛУМБЫ

Если кто-то искал на рынке специю шафран, знает, что это одна из самых дорогих приправ в мире. Смотрела по телевизору, как бабушки в испанской деревне вручную аккуратненько выдергивают из цветков крокуса рыльца, которые потом после сушки и становятся полезной и ароматной приправой. Шафран – это натуральный антибиотик, он полезен для пищеварительной системы и избавляет от воспалений. К тому же при добавлении к блюдам придает им тонкий вкус и приятный золотисто-желтый оттенок.

Кроме цены, вторая проблема – эту приправу чаще всего подделывают, заменяя на другие цветы. Моя знакомая в Испании была на рынке, там маленький пакетик шафрана стоит минимум 50 евро, и никто его на развес не продает.

Так вот, хочу сказать, что среди наших растений можно найти очень хорошую замену этой специи, и почти бесплатно! Она обладает остро-пряным ароматом, подходит для любых блюд, а польза для здоровья от нее ничуть не меньше. И имя этой пряности – обыкновенные ноготки!

Цветки календулы собирают для лечения, в основном кожных болезней. И немногие знают, что их можно использовать и в кулинарии. Не все цветки, конечно, а только нежные внутренние лепесточки. Их нужно аккуратно выщипывать и сушить в темном, хорошо проветриваемом месте на листе бумаги. После сушки они сохраняют свой цвет и аромат.

Добавляйте этот «шафран» в рис в конце варки – он будет золотистым и ароматным. Можно класть их в супы, тушеные овощи, в мясо и рыбу при запекании. Много класть не надо, чтобы не было излишней горечи.

Так что любой самой дорогой специи можно найти доступную замену.

Замалей В.К., Московская обл., г. Клин

ЛУЧШИЙ КИСЕЛЬ ДЛЯ СЕРДЦА

Когда есть проблемы с сердцем, рекомендуют есть продукты, богатые калием и магнием. Среди них первенство держат сухофрукты – курага, чернослив и изюм. Причем сухофрукты нужно покупать натуральные, а не те, что блестят и привлекают яркой окраской – такие получают с помощью обработки химией и дешевыми маслами, от них лучше воздержаться. Полезен также шиповник, в котором много витамина С, есть пектины. Каждый день нужно съедать хотя бы горсть этих продуктов и выпивать стакан отвара шиповника.

Из сухофруктов в основном варят компоты, а я вот очень люблю делать из них кисель. Это настоящая отрада для сердца, да и для желудка напиток полезный.

Смешать в равных частях любые сушеные фрукты и сухие ягоды шиповника. 2 стакана смеси варить в 2 л воды полчаса под крышкой, сахар не добавлять. После этого процедить через дуршлаг, фрукты пропустить через мясорубку и выложить в отвар. Добавить крахмал, разведенный в холодной воде (2-3 ст. л.), поварить еще немного, доведя до кипения.

Пить этот кисель можно, добавляя для сладости мед, но обычно он и так достаточно сладкий.

Барусева Н.Л., Ленинградская обл., г. Выборг



Целебный аромат аира



Чудес на свете не бывает, но есть накопленные народной медициной знания, желание выздороветь, труд и дисциплина в лечении. Так считает ведущая нашей рубрики К.И. Доронина. Сегодня она расскажет о том, как правильно применять доступное и эффективное лекарственное растение – аир.

НА ТРОИЦЫН ДЕНЬ

На всю жизнь мне запомнились наши с бабушкой Еленой походы за аиром перед днем Святой Троицы. Вставали на ранней зорьке. Шли далеко, к заводи тогда еще свободной от бетонных плит мелиорации речушки Стублы, которая резвилась в лугах Полесья.

Босиком ступали по мелкой чистой воде и вилами выкапывали аир. Складывали в вязанки мечевидные растения почти метровой длины, с толстыми розовато-бурыми корневищами. Его волшебный аромат не сравнить ни с какими, даже самыми лучшими в мире духами. Благоухала сама вода нашей тихой речушки.

Бабушка мне рассказывала, что растение принесли с собой полчища хана Батыя. Они наделяли его магической способностью очищать воду в неизвестных водоемах. Там, где растет аир, можно пить ее без опаски и поить лошадей.

Отправляясь в дальние походы, всадники клали в котомки свежие корневища аира и разбрасывали их на своем пути. Кроме сожженных поселений, смертей и насилия, они оставили после себя зеленый след – заросли аира. Растение быстро приживалось, размножаясь вегетативным путем, распространяясь вниз по течению рек и ручьев.

Потом стало народной традицией на Троицын день устилать аиром полы в избах. Его корневище и надземная часть интенсивно выделяют эфирные масла, которые отпугивают насекомых. Этим до сих пор пользуются крестьяне. Ни комар, ни муха не залетят в дом, и блохам не будет житья.

Еще корневища аира считались лакомством. Их готовили с медом или сахаром. С незапамятных времен применяют растение и для лечения.

ПРОПИСИ ЗНАХАРЕЙ, ЗЕМСКИХ ВРАЧЕЙ

Корневища аира спасали людей во время эпидемий холеры. Народные врачеватели советовали держать их кусочки во рту, жевать их. Это помогало и при брюшном тифе, и при испанке – страшном гриппе.

Интересно, что в старинных справочниках земских врачей можно найти прописи с аиром. При нарушениях речи после инсульта, парезах языка, мышц речевого аппарата советовали жевать вяленый аирный корешок утром и вечером. Жвачку не глотать.

Настойку его корней использовали почти при всех хронических заболеваниях спинного мозга с потерей чувствительности рук, ног. Ее советовали втирать в позвоночник. А порошок аира принимали внутрь и вдыхали при любом насморке, дурном запахе изо рта.

Употребляли порошок из корней и для возбуждения аппетита, при изжоге, вялом пищеварении, отравлении. Кашицу из свежего корня принимали при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях желчевыводящих путей, почечнокаменной болезни. Аир хорошо помогает и при тошноте. Лечение его настоями, отварами тоже давало хорошие результаты. И сейчас аир входит в состав отечественных аптечных препаратов.

Вообще-то, его лечебные свойства были известны человечеству несколько тысячелетий назад. Аир упоминается в древнем трактате индо-тибетской медицины. Там он называется «шу-даг» и рекомендуется для лечения многих заболеваний горла, глаз, суставов, кожи, лимфатических узлов.

КАК ЛЕЧИЛИ ПЛЕВРИТ

Заболевание серьезное, с плевритом шутки плохи. Надо выполнять назначения врача, а дополнительно можно использовать народные средства. Чтобы быстрее вылечиться, советую приготовить мазь по старинному рецепту.

Корень аира растереть в порошок и добавить 1 его стакан в 0,5 кг растопленного нутряного свиного жира. Томить 6 часов в духовке, в плотно закрытом глиняном горшочке. Можно замазать его горлышко тестом.

Через день на ночь смазывать такой мазью и спинку, и грудь, исключая область сердца. Смазать и под мышками. Потом утеплить. Раньше на грудь накладывали невыделанные заячьи шкурки, сверху – компрессную бумагу. Затем больного обматывали полотняной простыней.

Одновременно надо принимать 3 раза в день перед едой по 1 стакану отвара из аирного корня: 1 ч. л. на стакан кипятка. Прокипятить 10 минут на медленном огне и настоять 2 часа. Курс – минимум 3 недели. К этому времени обычно наступает кризис с высокой температурой, обильным потоотделением. Но к началу 4-й недели больной уже идет на поправку.

При плеврите требуется минимум 2 недели постельного режима. Применяя мазь, не мыться, только обтирать грудную клетку водкой, а прочие части тела – губкой, смоченной в аирном настое. Удивительно, что дурного запаха от тела при этом нет. Только аромат аира.

Я сама была свидетельницей такого лечения, и все обошлось благополучно.

ПРОТИВ МНОГИХ ВОСПАЛЕНИЙ

При многих воспалениях в мочеполовой системе полезны сидячие ванны с отваром мечевидных листьев аира и корневищ. Отвар должен быть как можно гуще. Чем больше листьев, тем лучше.

В лечении простатита и даже папилломатозного рака мочевого пузыря применяют свечи с аирным корнем: 1 ст. л. свежего растертого в кашицу



корня аира смешивают с 3 ст. л. козьего жира. Добавляют по 1 ч. л. прополиса и пчелиного воска. Томят на медленном огне 2 часа и процеживают. Охлаждают до температуры тела и заворачивают в пергаментную бумагу. Должно получиться 40 свечей цилиндрической формы, длиной с половину мизинца. Их кладут на холод.

Перед применением пергамент снимают. Свечи вводят в прямую кишку 2 раза в день, утром после дефекации и на ночь. На протяжении 20 дней такого лечения пьют отвар: на 1 л кипятка – по 1 ч. л. сухих измельченных корней аира и листьев водяного перца. С вечера прокипятить 5 минут и настоять ночь. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 2 часа до еды.

Так можно вылечить и простатит, восстановив потенцию.

В одном из старых украинских лечебников есть такой рецепт. Накопать близ реки корни аира, высушить, растереть с уксусом и прокипятить. Прикладывать к больным местам. Действительно помогает, в том числе от суставных болей, отеков, если хотя бы неделю прикладывать на ночь такое средство. Можно и кашицу из только что натертого свежего корня, смешанного пополам с уксусом, лучше яблочным или виноградным.

А при воспалительных заболеваниях глаз народные целители рекомендуют закапывать тщательно отфильтрованный свежий сок аирного корня по 2 капли 5 раз в день. Помогает при неполадках с сетчаткой, снижении остроты зрения.

ДЛЯ КОЖИ И ВОЛОС

В Полесье народ до сих пор лечит трофические язвы и долго не заживающие раны, присыпая их порошком из аирного корня. Применяют и мази из него.

Аирные мази используют на ночь курсами по 2 недели и для борьбы с клещихой (кожным клещом на лице). В официальной же медицине лечение долгое и зачастую безрезультатное. Внутрь же надо каждый день принимать по 3/4 стакана водного настоя: 2 ст. л. сухого измельченного корня аира залить 0,5 л крутого кипятка и настоять 2 часа (можно и целую ночь).

При заболеваниях кожи головы и для укрепления волос рекомендуют мыть их крепким отваром из аирных корней. На 1 раз достаточно стакана сырья. Корни прокипятить в небольшом количестве воды на медленном огне 20 минут. Настоять ночь и подогреть до 40 градусов. Размешать в отваре 2 сырых яйца. Сначала помыть голову дегтярным мылом, потом приготовленным составом в течение 15 минут. Ополоснуть водой, подкисленной уксусом. Волосы становятся сильными и шелковистыми.

От гнездовой алопеции (облысения) страдают не только взрослые, но и дети. Такое может случиться, например, при заражении глистами. Тогда помогает принятие внутрь аирного настоя и втирание мази из его корней дважды в день.

ДИАТЕЗ, НЕЙРОДЕРМИТ, АЛЛЕРГИЯ У ДЕТЕЙ

Многие дети сейчас с рождения страдают от пищевой аллергии, атопического дерматита, других кожных заболеваний. Лекарства из аира могут им помочь.

В таких случаях используют не только корни, но и надземную часть. Можно брать сухие листья, а можно истолочь и свежие. Только надо найти хорошее, чистое место на берегу реки или озера, где растет аир.

- Хорошо через день на ночь делать ванны с настоем из листьев аира: 2 кг на 6 л кипятка. Настоять 12 часов. Влить в детскую ванну, добавить 3 ведра воды. Температура должна быть 39-40°. Время 1-й процедуры – 5 минут. С каждой ванной добавлять по 3 минуты и дойти до 45. После 15 ванн – перерыв на 10 дней, затем повторить курс.
- Но ваннами курс лечения не ограничивается. После каждой такой процедуры надо дать коже высохнуть и смазать тело мазью. Взять 2 л настоящих сливок из коровьего молока и взбить миксером сливочное масло. Его требуется 1,5 кг. Растереть в кашицу 1 кг свежих корней аира и хорошенько размешать со сливочным маслом. Поместить в стеклянную трехлитровую банку, закрыть ее пластмассовой крышкой и выставить на 3 недели на солнце. Ежедневно поворачивать банку по ходу солнца 2-3 раза в день. Через 3 недели опустить ее в теплую воду, налитую в кастрюлю. Открыть крышку и положить в мазь столовую металлическую ложку, чтобы стекло не лопнуло. Осторожно подогревать воду в кастрюле, не доводя ее до кипения. Когда мазь в банке станет жидкой, процедить ее через марлечку и охладить. Смазывать ею все тело малыша. Мазь лечит и помогает страдальцу избавиться от нестерпимого зуда.
- Внутрь – отвар из сухих корней аира: 2 ст. л. на 0,5 л кипятка. Прокипятить 5 минут, настоять ночь. Детям от 3 до 14 лет принимать по 2 ч. л. каждые 2 часа, с 8 утра до 8 вечера, независимо от еды. Старше 14 лет – по 2 ст. л. Курс – 40 дней, перерыв – 2 недели. При этом на ночь давать активированный уголь.

Благодаря снадобьям из аира исчезают проявления экземы, импетиго (струпья из-за инфекции), иногда даже пятна при витилиго. И быстрее заживают любые ранки, расчесы от комариных укусов.

Желаю всем терпения и успехов в лечении. С Богом!

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- Отвар из корней аира благотворно влияет на нервную систему, улучшает сон и работу мозга, нормализует пищеварение и очищает кровь. Залить 0,5 л воды 1 ст. л. измельченных сухих корней. Прокипятить на медленном огне 10 минут. Дать настояться до охлаждения. Пить по 3/4 стакана за 10 минут до завтрака, обеда и ужина. Процедить только перед вечерним приемом. Перед употреблением до обеда и ужина взболтать несколько раз. Курс лечения – не менее 3 месяцев.
- При нервных болезнях, сопровождающихся судорогами, помогает настойка: 100 г сухих измельченных корней аира на 1 л 40-процентного спирта или водки. Выдержать в темном месте 2 недели. Принимать по 30 мл 3 раза в день перед едой в течение 3 месяцев.
- Для улучшения пищеварения, при сильных запорах приготовить сбор: по 2 ст. л. сухих измельченных корней аира, плодов жостера, листьев мяты перечной и крапивы двудомной; по 1 ст. л. корней одуванчика и корневищ валерианы. Все перемолоть в порошок. Залить 2 ст. л. такого порошка 0,5 л кипятка, прокипятить на водяной бане 30 минут и охладить. Пить по 0,5 стакана утром и вечером после еды.

Ход конем

Я люблю свою лошадку!
Причешу ей шерстку гладко,
Гребешком приглажу хвостик
И верхом поеду в гости.

Как часто я читала эти детские стишки своему маленькому сыну Сереже, как он любил их слушать, как лепетал: «Лошадка, лошадка»! А уж когда мы в «Детском мире» увидели большую красивую лошадь на колесах, оторвать сына от нее уже было невозможно – пришлось купить, потратив все деньги, что тогда у меня были. А было их всегда немного. Я ведь сыночка-то одна растила.

Ну, слава Богу, вырастила. Отпраздновали его восемнадцатилетие, и он в армию ушел, в танковые войска. И случилась беда. Сначала письма хорошие приходили – жив, здоров, служу, ребята нормальные, командиры сносные. А потом – три месяца ни слуху ни духу. Я вся извелась, пока, наконец, из госпиталя короткое известие не пришло: тяжелая черепно-мозговая травма у него, получил на учениях.

Когда я его в палате увидела, думала, живой не останусь. Еле от крика сдержалась. Худой, глаза провалились, под ними синие с черным круги… И голова как-то странно назад запрокинута. Врач объяснил, что повреждены мышцы шеи, а еще сильнейший ушиб мозга с нарушением двигательных функций, интеллекта и сознания. Не сразу он меня узнал. Сколько недель я у его кровати провела, разговаривала с ним, звала: «Сережа, Сережа», а он только смотрел на меня бессмысленным взглядом.

Но со временем начал вставать, звал меня: «Мама, мама», только передвигался с большим трудом, ноги не слушались, разъезжались. Вот руки – те двигались хорошо. И снова мой Сережка стал как маленький, пришлось его всему обучать: одеваться-раздеваться, есть и пить, за собой ухаживать, да мало ли что… Он уже и есть сам начал, даже рисовать пробовал – это я его заставляла, чтобы хоть как-то разум его вернуть.

Нашла его детскую игрушку – волшебный экран. Там ручка специальная по экрану рисует, а потом экран встряхнешь – и все распадется, исчезнет, снова рисовать можно. Он в детстве это очень любил. А я самые его любимые игрушки и книжки детские в кладовке сохранила. Просто так, не думая, что взрослому парню может что-то такое пригодиться. А оно вон как обернулось… Горя я никакого не чувствовала, может, от шока поначалу, а может, от благодарности Богу, что все-таки сын жив остался, а что в таком состоянии – так что же теперь поделаешь!

Наконец выписали его и отправили на реабилитацию в очень хорошую больницу в пригороде Санкт-Петербурга. Мне удалось договориться с главврачом, и меня взяли нянечкой на полставки в это же отделение. Так что теперь я всегда с сыночком своим была, помогала ему, да и другим таким же несчастным.

Вечером я ему книжки детские читала, а когда он как-то раз услыхал свою любимую «лошадку», так прямо подскочил, глаза забегали, он засмеялся и стал повторять: «Лошадка, лошадка!»

Однажды его осматривал сам главврач, а Сережка и ему книжку стал показывать, в рисунок тычет и приговаривает: «Лошадка, лошадка!» А врач внимательно так на него посмотрел-посмотрел, повернулся ко мне и пригласил к себе в кабинет: «У меня к вам серьезный разговор!»

Я пришла, а сама ни жива ни мертва, что-то еще мне врач наговорит – вдруг ухудшение какое, вдруг никакой уже надежды, словом, не знаю, что и думать. А врач помолчал и вдруг предложил: «А давайте-ка мы попробуем сделать ход конем! Вы как к этому относитесь?» Я сижу, только глазами хлопаю, отвечаю: «Я сроду в шахматы не играла, какой еще ход, каким еще конем?» Но доктор пояснил, что он имел в виду. Рассказал, что когда пройдет еще несколько месяцев и мой Сережка будет крепче на ногах держаться, он предлагает его на ипподром, то есть в конюшню направить. Ну, туда, где на лошадях ездить учат, такое, говорит, есть лечение, называется иппотерапия. Ею лечат детишек с ДЦП – детским церебральным параличом, но езда на лошади может и Сереже помочь. Потому что, как он сказал, она так укрепляюще действует на психику и организм человека, что процесс реабилитации идет огромными темпами. Ведь все движения лошади при ходьбе передаются всаднику – это и массаж, и необходимая вибрация, и усиление кровотока. У некоторых пациентов с тяжелейшими черепно-мозговыми травмами и различными физическими и психическими нарушениями после этой лошадиной терапии такие улучшения наступали – просто чудеса! «Не знаю, конечно, – сказал доктор, – будет ли у вашего сына с лошадью контакт, но если вдруг получится, может произойти чудо». «Господи! – вскричала я тогда. – А на что нам еще надеяться-то, как не на чудо?!»

И вот пришел день, когда я привезла своего Сереженьку к лошадям. Договорилась заранее с инструктором, объяснила ему все, он покивал, сказал – сделаем, что сможем. Подвели мы с ним вместе Сережку к лошади вплотную, он заулыбался, лошадиную морду руками обхватил, стал ее гладить и шептать: «Я люблю свою лошадку…» Инструктор прямо чуть не прослезился, всякое, говорит, видел, но такого… Ну, взгромоздили мы Сережку кое-как на коня, ничего, смотрим, он прямо к холке лошадиной прижимается, смеется, значит, нравится ему. А я думаю, хоть бы и он коню понравился! Лошадь ему досталась просто красавица! Темно-медно-рыжая, грива шелковая, хвост переливчатый, а сама-то такая гладкая-прегладкая! Инструктор сказал – буланая масть, и хоть имя у нее – Аврора, я ее сразу про себя Буланкой прозвала. Покатала Буланка Сережку круг, другой, третий, а потом вижу – она с шага чуть не рысью пошла, я испугалась, а Сережке, вижу, нравится, хохочет он и так здорово равновесие держит, даром что без седла, только со специальными креплениями.

И стали мы ездить на нашей Буланке раза три в неделю, целых три месяца ездили, и что вы думаете? Произошло чудо – настоящее чудо! Потому что Сережка к концу третьего месяца не только стал ровнее ходить и двигаться, но еще и речь у него начала восстанавливаться, да и соображать он стал гораздо лучше. Так что ход конем оказался очень правильным!

Петрова Мария Семеновна,
г. Гатчина



Милосердная, заботливая

Мне 60 лет, на пенсии, работаю медсестрой. Есть квартира, немного земли, живу в поселке городского типа. Простая, спокойная, милосердная, терпеливая и заботливая. Очень люблю матушку-землю, лес. Но гложет душевная тоска. Хочется, чтобы рядом был надежный, любимый человек. Чтобы зимними темными вечерами не одной сидеть за чашкой чая. Чтобы помогать ему, заботиться о нем, жить в согласии и взаимопонимании. Вы добрый, самостоятельный, не жадный, с умелыми руками. Вредные привычки – в меру. Можно из села, можно с инвалидностью и без интима. Вам не хватает уюта, тепла и женской ласки? Звоните, не стесняйтесь.

Мария Ильинична, Новосибирская обл., тел. +7-913-463-03-57

Есть ли где такой?

Ищу своего Гошу – такого, как в фильме «Москва слезам не верит», но похожего не внешне, а по внутреннему миру. Все равно, из какой области России. Хочется чувствовать себя если не за каменной стеной, то хотя бы за надежным запором. Я стройная, привлекательная, надежная, заботливая.

Мария, Ростовская обл., тел. 8-918-857-56-41

Устала от одиночества

Вдова, русская, медработник на пенсии. Осталась без жилья, живу у зятя на квартире. Согласна на переезд к добропорядочному мужчине. Устала от одиночества. Не пью и не курю.

Адрес: 141650, Московская обл., Клинский р-н, г. Высоковск, ул. Ленина, д. 8, кв. 52. Тел. 8-967-153-23-60

Ищу себе жену

Пенсионер, 65 лет, рост 172 см. Приглашу в небольшой дом в сельской местности одинокую женщину 55-60 лет в качестве жены. Звоните только те, кому надоело одной в четырех стенах.

Алексей, тел. 8-906-468-64-72

Лучше не найдете!

Милые женщины, не упустите свой шанс, лучше меня вы никого не найдете! Создам крепкую семью с женщиной до 64 лет. Только с той, которая согласится на переезд ко мне. Вы не употребляете спиртное, по гороскопу Лев, Близнецы, Весы, Водолей, Стрелец или Рыбы. Мне 61 год, рост 180 см, худощавый, русский, по гороскопу Овен. Очень ответственный, верный. Один в двухкомнатной благоустроенной квартире. Дети, внуки – отдельно. Живу в скромном достатке, как и другие пенсионеры. Веду здоровый образ жизни, спиртное – только по праздникам, как все нормальные люди. Мне спонсор не нужен, и сам не желаю им быть. Материальные ценности не интересуют, я не меркантильный. Мне нужна для жизни простая, скромная, добропорядочная женщина. Отвечу на подробное письмо. И, пожалуйста, обязательно с фото.

Адрес: Жукову Василию Петровичу, 670031, Бурятия, г. Улан-Удэ, а/я 1139

Вы любите животных?

Женщина, 58 лет. Познакомлюсь с мужчиной без детей и внуков, любящим животных. Я добрая, порядочная, с чувством юмора.

Адрес: Смирновой Людмиле, 188306, Ленинградская обл., г. Гатчина, ул. Хохлова, д. 33, кв. 24. Тел. 8-963-344-70-54

В любви и согласии

Мне 60 лет, рост 160 см. Ласковая и верная, добрая и заботливая. Не курю, спиртное не употребляю, образование медицинское. Ищу вторую половинку. Желательно непьющего, честного, порядочного человека, желающего жить в любви и согласии.

Адрес: Комаровой В.И., 196066, г. Санкт-Петербург, а/я 228. Тел. 8-931-007-09-70

На всю оставшуюся жизнь

Вдова, 64 года, невысокого роста, полная. Хорошая хозяйка, рукодельница, умею все. Хочу быть нужной. Надеюсь встретить порядочного человека, чтобы всю оставшуюся жизнь быть вместе.

Адрес: Жировой Людмиле Ивановне, 445013, г. Тольятти, ул. Тополиная, д. 2, кв. 43. Тел. +7-927-776-00-84

Одной тяжело и скучно

Вдова, 60 лет, рост 157 см, в меру полновата, но шустрая, хорошая хозяйка. Есть дачный участок, огород, но нет помощника. Одной тяжело и скучно. Вам 65-70 лет, можно с машиной. Курить можно, пить – ни за что! Кругом лес, рядом небольшое озеро, колодец с ключевой водой. Рыбалка, грибы, ягоды – все под носом. До моря 40 минут езды, если пробки. Можно поехать пораньше, искупаться в море – и обратно на дачу. Желательно писать, по телефону многое не скажешь.

Адрес: Савченко В. Ив., 353922, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Малоземельская, д. 3, кв. 7. Тел. 8-967-307-00-76

Кому-то я еще нужна

Мне 52 года, русская, средней полноты. Отработала 32 года в коррекционной школе, сейчас – воспитатель детского сада. Сыну было всего 27 лет, когда он трагически погиб 2,5 года назад. Муж бросил, сказав на прощание, что у меня слишком много проблем. Живу вместе со средним сыном, он не женат, а дочка с мужем – отдельно. Надеюсь познакомиться с надежным, порядочным мужчиной, верным и чутким, который уважал бы меня. Вредные привычки – в меру. Одной очень тяжело. Я люблю готовить, читать. Хорошо рисую, писала стихи до смерти сынули. Очень люблю детей. Добрая, отзывчивая, компанейская. Может, я еще нужна кому-то в этой жизни. Вы желательно из Брянска или ближайших областей.

Адрес: Лебедевой Марине, 241029, г. Брянск, ул. И. Кустова, д. 33, кв. 2. Тел. 8-900-370-38-59

Надеюсь обрести подругу

Я инвалид 3-й группы (болезнь Паркинсона). Мне 50 лет, скромная, простая женщина, без вредных привычек и жилищных проблем. Русская, православная. Живу одна, детей и мужа нет. Очень плохо без общения. Хочу познакомиться с одинокой женщиной с аналогичным заболеванием (не психическим), тоже с инвалидностью. Вам от 45 до 60 лет. Вы русская, православная, без вредных привычек и жилищных проблем, из Ленинградской области или Санкт-Петербурга. Уверена, что мы подружимся и, может, будем переписываться. Жду звонка, на СМС не отвечаю.

Ленинградская обл., тел. 8-962-693-16-77

Все в наших руках

Мне 40 лет, порядочный, чистоплотный в отношениях. Живу в достатке, работаю. Инвалид детства 2-й группы. Очень одинок. Только для серьезных отношений жду девушку не судимую, непьющую, которая смогла бы переехать ко мне. Не пью, не судим. Хочется заботиться о любимом, дорогом человеке. Очень жду. Наша судьба – в наших руках.

Адрес: Корниенко Виталию Владимировичу, 394042, г. Воронеж, пр. Ленинский, д. 125, кв. 94. Тел. 237-93-05 (дом.), 8-951-870-18-82 (сот.)

Ценю верность, надежность

Простая, обычная, симпатичная женщина, 32 года (170-70). Без вредных привычек, спокойная, верная. Есть дочь, ей 10 лет. Для серьезных отношений и создания семьи познакомлюсь с порядочным, надежным, спокойным, трудолюбивым, непьющим и не судимым мужчиной 32-38 лет.

Адрес: Доценко Галине, 170508, Тверская обл., Калининский р-н, п. Заволжский, д. 21, кв. 45. Тел. 8-915-712-42-50

Остались без детей

Очень хочу найти добрых друзей, порядочную семью (не сектантов) для общения, поддержки, надежды на то, что в этом мире мы не одни. Мы с мужем православные. Мне 59 лет, мужу 61 год. Так получилось, что остались без детей, пришлось пережить тяжелые болезни и предательство близких. Такое сейчас время. А как жить дальше? Но ведь бывает, что чужие становятся, как родные, и наоборот.

Адрес: Ефременко Людмиле Васильевне, 107553, г. Москва, д/в. Тел. 8-926-634-17-59

Буду рад ребенку

Для создания семьи познакомлюсь с женщиной до 43 лет, без вредных привычек и поступков. Предпочтительно из Пензенской области. Ребенок приветствуется. Инвалидность 3-й группы – не помеха. О себе: 43-172-88, по гороскопу Рыбы, инвалидность 2-й группы по общему заболеванию, малообщителен. Характер уравновешенный, образование среднее. Веду примерный образ жизни. Живу вместе с родителями, материально и жильем обеспечен. Звонить можно с 21 до 22 часов.

Адрес: Новикову Олегу, 442960, Пензенская обл., г. Заречный, ул. Ленина, д. 27, кв. 97. Тел. 8-937-445-12-59

Ищу спутника жизни

Мне 47 лет (168-72), брюнетка с зелеными глазами, симпатичная, без вредных привычек. Дети взрослые, живут отдельно. Познакомлюсь с добрым, хозяйственным мужчиной без вредных привычек моего возраста или немного постарше, согласным на переезд.

Адрес: Логиновой Елене Александровне, 249850, Калужская обл., г. Калуга, ул. Адмирала Унковского, д. 43. Тел. 8-903-816-79-69

Встретимся в Москве?

Одинокий мужчина, 38 лет. Хочу познакомиться с хорошей женщиной 35-40 лет, без дурных привычек. Я не пью и не курю, на здоровье не жалуюсь. Надеюсь, мы встретимся в Москве. Позвоните мне!

г. Москва, тел. 8-926-015-24-63

Может быть, ты рядом

Молодая женщина, 31 год (152-55), сыночку 8 лет. Глубоко верующая, добрая, заботливая. Свой дом в селе, газовое отопление, участок. Не хватает тебя, мой дорогой человек, непьющий, работящий, верный. Возраст – 28-36 лет. Очень хочу, чтобы счастье пришло к нам в дом. Будем жить в любви и согласии. Может быть, ты живешь рядом в Самаре, Оренбурге или Пензе?

Адрес: Петровой Ирине Петровне, 461668, Оренбургская обл., Северный р-н, с. Рычково, ул. Лесхозная, д. 15, кв. 2

Где-то и моя половинка

Вдова, жила для детей, а сейчас они взрослые, самостоятельные, женатые. Веду здоровый образ жизни, занимаюсь массажем, садоводством. Люблю рыбалку, вяжу, делаю заготовки на зиму, хорошо готовлю, интересуюсь траволечением. Веселая, душа компании, с чувством юмора, помогаю людям. Я 1956 года рождения (158-67 кг), по гороскопу Рыбы. Хочу найти свою половинку, чтобы рядом был такой же веселый, уживчивый, добрый человек 58-65 лет, сексуально не озабоченный, без вредных привычек, надежный, рост 173-176 см. Будем заботиться друг о друге. Очень плохо одной, хотя много друзей.

Адрес: Бабаджани А., 142613, Московская обл., г. Орехово-Зуево, ул. Парковская, д. 34, кв. 84

Люблю цветы

Мне 65 лет (168-75), стройная, красивая. Люблю цветы, огород. Муж умер 5 лет назад, дети давно выросли. Работаю, без жилищных проблем и вредных привычек. Познакомлюсь с таким же мужчиной до 70 лет, не полным, не ниже меня ростом, хорватом. Хорошо, если вы из Книна, Сплита или Водице.

Илина, Московская обл., тел. 8-905-558-58-93

Искренняя и добрая

Ищу мужчину доброго, которому плохо в одиночестве. Вы серьезный, не равнодушный к чужому горю. Живете в Москве, Подмосковье – где бы ни жили, я согласна переехать. Хочу быть нужной. Мне немного за 60, добрая, понимающая, ласковая, искренняя.

Лена, г. Москва, тел.: 8-903-868-85-05, 8-495-711-31-86

Лучше вдвоем

Тяжело в одиночестве, особенно на склоне лет в деревне. Вроде и силы еще есть, но, как говорится, один в поле не воин. У меня все для жизни есть, берусь за любые дела, вожу машину. Люблю природу, животных, землю. Но лучше бы – вдвоем. Мне 56 лет, по гороскопу Рак. Ему 55-65 лет.

г. Красноярск, тел. 8-933-332-82-24

Познакомимся?

Вдова, русская, 61 год (158-85), выгляжу моложе своих лет, внешне приятная. По гороскопу Скорпион (год Змеи). Взрослые дети, внучки живут отдельно. Люблю музыку и театр, природу и путешествия. Вы вдовец 56-65 лет, без вредных привычек, с легким характером, добрый. Хочется прожить оставшиеся годы с любящим человеком. Вы из Москвы, Подмосковья или других мест, где есть работа.

Адрес: Саксоновой Людмиле Михайловне, 432059, г. Ульяновск, д/в. Тел. 8-906-146-03-48

Ищу родную душу

Очень хочется найти родную душу, порядочного, надежного, не склочного мужчину до 70 лет. У вас свое жилье, вы не зависите от детей и внуков, не пьяница, не судимы. Мне 63 года, не полная, внешне приятная, без детей и внуков. Имею свое жилье, пока работаю. Согласна на переезд в город, пригород (не в деревню). На СМС не отвечаю. Звоните после 20 часов.

Адрес: Людмила, 249406, Калужская обл., г. Людиново, ул. Урицкого, д. 1а, кв. 9. Тел.: 8-910-529-20-85, 8-953-333-67-75



ЛЮДИ ДОБРЫЕ, ПОМОГИТЕ

С надеждой на лучшее

Мужу 62 года, ему поставили диагноз миеломная болезнь. Откуда она только взялась?! А вместе с нею – низкий гемоглобин, высокий показатель СОЭ, низкое давление, учащенный пульс, слабость. Провели химиотерапию. Кто сталкивался с подобным диагнозом? Пожалуйста, помогите нам, отзовитесь!

Адрес: Забировой Людмиле Алексеевне, 432000, г. Ульяновск, пр. Нариманова, д. 27, кв. 9

Трофическая язва голени

В 77 лет страдаю от трофической язвой голени. У меня 6 язвочек. Все назначаемое лечение бесполезно. В «Лечебных письмах» прочитала, что эффективна мазь из сока каланхоэ с маслом зверобоя. Но у в аптеке только сок (20 мл – 100 рублей). Масло зверобоя мне дали, только срок его годности 10 дней, а даты изготовления нет. Напишите мне, пожалуйста, чем можно лечить трофическую язву. Читала про кору ивы, гусиные лапки, но, к сожалению, в аптеках тоже не нашла.

Адрес: Васильевой Раисе Николаевне, 192012, г. Санкт-Петербург, ул. Грибакиных, д. 2, корп. 1, кв. 49

С чего начать лечение?

У меня эндометриоз уже третий год. Еще блефароспазм правого глаза. Очень болят тазобедренные и коленные суставы, трудно ходить. Протрузии в шейном, грудном отделе позвоночника – тоже сильные боли. Прошу вас помочь в лечении хотя бы эндометриоза. Гормоны мне нельзя, от них повышается свертываемость крови. Обезболивающие таблетки, уколы не помогают. После них слабость, тяжело дышать. Живот вздут, матка увеличена. Яичники работают плохо, месячные очень болезненные. Перенесла операцию по поводу апоплексии яичника 11 лет назад. Гинеколог говорит, что лечения нет, надо наблюдаться. Может, найдутся какие-нибудь рецепты?

Адрес: Кириченко Христине, 630079, г. Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, д. 30, кв. 2. Тел. 8-923-108-84-48

Нужны народные рецепты

У меня четверо детей: 25, 13, 12 и 10 лет. У них проблемы со щитовидной железой, а у старшей дочери ухудшилось зрение. Если есть народные рецепты, помогите, пожалуйста, так как на лекарства у нас денег не хватает. Еще хотелось бы найти друзей по переписке.

Адрес: Башкатовой Татьяне, 249406, Калужская обл., г. Людиново, ул. 3-го Интернационала, д. 18

Полиартрит и кольпит

Мне 66 лет, болячек много. Особенно беспокоят полиартрит кистей и атрофический (сенильный) кольпит. Кто знает, как вылечить эти заболевания? Болею много лет, замучилась. Помогите, пожалуйста.

Адрес: Седовой Валентине Михайловне, 142350, Московская обл., Чеховский р-н, п. Столбовая, ул. Парковая, д. 4, кв. 4

Запущенная болячка

Болею около 10 лет. Появилось черное пятнышко на ноге, меньше виноградного зернышка. Вокруг него нарастает очень жесткая кожа. На ногу не наступить – адская боль. Хожу с палочкой, хромаю. Сначала считала свою болячку ерундой, стыдно было идти к врачу с такой жалобой. Пробовала мази, примочки, даже срезала кожу, но улучшения не было. В 2012 году дошла до хирурга. Он сказал, что моя болезнь неизлечима. И хирург-кожник потом сказал то же самое. Очень надеюсь на ваши советы.

Адрес: Кубриковой-Погореловой Валентине Георгиевне, 352909, Краснодарский край, г. Армавир, ул. Розы Люксембург, д. 281

Прошу совета у добрых людей

Добрые люди, помогите мужу вернуть здоровье! У него сильно заболела голова, повысилась температура и появились водянистые пузырьки. Диагноз опоясывающий лишай. Еще выявили боррелиоз. Постоянно беспокоит зуд, никакое лечение не помогает. А у меня на левом крыле носа базалиома. Она очень давно, иногда бывают обострения. Чем лечиться?

Адрес: Петровой Г.А., 165150, Архангельская область, г. Вельск, ул. Ю. Слободка, д. 7А

Воспаление глаза, водянка мозга

Мне 59 лет, уже более 3 лет засорен слезный канал. С интервалом в 2 месяца глаз воспаляется, вокруг образуется огромная опухоль. Через неделю все прорывается, и наступает облегчение. Но потом – опять. Как изгнать инфекцию из глаза без операции? И еще я воспитываю дочку-инвалида. Ей 26 лет, с рождения лежит – водянка головного мозга. Как понизить черепно-мозговое давление? И как помочь при судорогах ног?

Адрес: Нине Владимировне, 601503, г. Гусь-Хрустальный, ул. Каховского, д. 8, кв. 41. Тел. 8-980-753-84-33

Не могу ходить

Вот уже 2-й год мучают шпоры, не могу ходить. Многое пробовала: жгучий перец, крапиву и другое. Говорят, надо верить в лечение. Верю, делаю все дней по 10, потом отдыхаю и повторяю, но результата нет. Помогите!

Адрес: Борисовой Нине Ивановне, 164885, Архангельская обл., Онежский р-н, д. Тамица, ул. Мира, д. 48

Беда с ногами

Я инвалид 1-й группы. Помогите мне советом, пожалуйста. Болею с 2004 года. Не ходят ноги, даже не могу стоять и долго сидеть. Врачи говорят, что это, вроде бы, инфекционно-аллергическая полинейропатия. От таблеток лучше не становится. В основном, лежу, и мне это все надоело. Я ведь еще не старая, 1957 года рождения.

Адрес: Калашниковой Татьяне, 678956, Республика Саха, г. Томмот-3, ул. Школьная, д. 1, кв. 6

Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г. Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г. Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер». Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42. Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».

Рекламный отдел: (812) 944-02-07. E-mail: reklama@p-c.ru. Отдел распространения: E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.

Подписано к печати 29.04.2015. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 18 мая. Общий тираж 680 000 экз. Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз. Цена свободная

